


昼食週間献立カレンダー

日付	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)
昼食	ピーマンの肉詰め ふきの煮物 からし菜の和え物 みそ汁	ニシンごま味噌煮 筍と椎茸の当座煮 菜の花ピーナッツ和え すまし汁	炊き込みパエリア かぼちゃの煮物 キャベツサラダサウザン風 スープ	赤魚味噌幽庵焼き ひじき蓮根 さつま揚げといんげんのピーナッツ和え すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/10.4g/4.4g/18.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/11.3g/6.9g/17.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/9.6g/2.9g/21.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/11.6g/4.3g/15.7g/1.6g
				



※お米の栄養価は含まれておりません