

# 昼食週間献立カレンダー

日付	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<p>チキンのBBQソース 大豆五目煮 オクラの胡麻和え みそ汁</p>	<p>ミニおかかご飯 たぬきうどん チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ (バナナ)</p>	<p>たまねぎと豚肉の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 小松菜のお浸し みそ汁</p>	<p>れんごんの炊き込みご飯 野菜のつくね巻き 白和え フルーツ (フルーツカクテル缶) みそ汁</p>
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/14.4g/10.5g/19.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/5.3g/3.8g/42.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/10.1g/13.4g/15.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.4g/6.3g/23.2g/2.2g
				
日付	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	<p>チキンカツ 仙台麩と野菜の煮物 なすのなめ茸がけ みそ汁</p>	<p>ニシン照り煮 かき揚げ 春菊の信田和え みそ汁</p>	<p>豚肉ときくらげの玉子炒め 牛肉入りれんごん やみつきほうれん草 スープ</p>	<p>いわし山椒煮 ごぼうの旨煮 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁</p>
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/11.2g/13.8g/26.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/11.6g/11.7g/20.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/9.1g/10.3g/17.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/12.5g/4.6g/16.7g/1.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません