

昼食週間献立カレンダー

日付	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	チキンクリーム煮 高野の含め煮 スナッパのツナコーンがけ みそ汁	えびフリッターの旨酢あん 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	【お楽しみ献立④】 大人様プレート フルーツ（パイン缶） スープ	鱈の衣揚げ きんぴらごぼう 小松菜と人参の辛子和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/14.2g/11.8g/21.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.1g/6.9g/22.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319Kcal/11.9g/14.7g/36.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/10.4g/15.7g/18.5g/1.8g
				
日付	1月19日	1月20日		
曜日	(日)	(月)		
昼食	マーボーナス丼 さつま芋のサラダ フルーツ（黄桃缶） スープ	シルバー照り焼き キャベツのごま和え 小松菜のお浸し みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/3.9g/9.5g/36.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/10.9g/5.6g/10.0g/1.5g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません