

昼食週間献立カレンダー

日付	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚肉の生姜風味 千切り野菜の煮物 もやしの和え物 みそ汁	ニンシごま味噌煮 静岡 とろろ汁風 漬物 ひじき煮 かき揚げ すまし汁	ミニ発芽玄米ご飯 ぶっかけうどん ふきの煮物 フルーツ（フルーツカクテル缶）	ゆず香冬のちらし寿司 ポテトサラダ ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/9.9g/15.1g/18.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/7.0g/6.8g/35.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/5.1g/0.6g/43.2g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/3.8g/5.5g/22.7g/2.6g
				
日付	1月25日	1月26日	1月27日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	とんかつ 高野豆腐煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	コケうま野菜カレー 根菜和風サラダ フルーツ（ネーブル） スープ	コンビオムレット ピーフンと野菜の炒め煮風 インゲンの胡麻よごし みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/14.1g/16.4g/19.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/6.5g/8.1g/34.0g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/9.3g/6.3g/25.5g/2.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません