

昼食週間献立カレンダー

日付	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ぶりみぞれ揚げ ブロッコリーのくたくた風 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	かにかまチャーハン 牛肉入りれんこん かぼちゃサラダ みそ汁	ニシン照り煮 豚肉とキャベツのうま煮 オクラの胡麻和え みそ汁	揚げ豆腐 野菜天ぷら かぶの梅和え かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/11.2g/12.4g/15.8g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/5.4g/9.0g/21.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/12.5g/10.6g/15.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/6.9g/12.1g/20.2g/1.6g
				
日付	2月1日	2月2日	2月3日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	アジおろし煮 紅あずま甘露煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 みそ汁	山椒香る大豆ご飯 野菜と豚肉の辛みそ炒め ゴーヤ浅漬け風 フルーツ (パイン缶) すまし汁	オムレツ ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ 中華スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/12.8g/3.1g/22.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/6.3g/12.3g/22.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/6.8g/9.6g/16.7g/3.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません