

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)
昼食	鶏肉の照りがらめ じゃが芋トマト煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 みそ汁	ニシンごま味噌煮 野菜入り春雨煮 チンゲン菜のナムル すまし汁	ぶっかけうどん(ミニご飯) ふきの煮物 ヨーグルト	【お楽しみ献立の】 サンマの炊き込みご飯 ちぐさ玉子焼き 筍の金平 彩り和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/13.6g/6.9g/20.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/8.8g/7.3g/14.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/8.1g/0.7g/43.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/8.4g/6.9g/13.9g/2.4g
				
日付 曜日	9月13日 (土)	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)
	コケうま野菜カレー カリフラワーおおか和え フルーツ(フルーツカクテル缶) スープ	とんかつ 高野豆腐煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	お赤飯 たまねぎと豚肉の甘辛煮 人参しりしり シャインマスカットゼリー みそ汁	コンビオムレツ 筍と椎茸の当座煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/6.7g/5.1g/32.7g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/14.2g/16.7g/20.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/10.9g/14.7g/29.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/8.4g/6.9g/22.4g/2.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません