

昼食週間献立カレンダー

日付	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豆腐と銀あんかけご飯 ピーマンナムル 栗ムース すまし汁	ニシン照り煮 人参しりしり さつま揚げといんげんのピ-ナツ和え みそ汁	【お楽しみ献立②】 神戸発祥！そばめし風 おかず盛り合わせ きゅうりの浅漬け 中華スープ	肉団子和風うま煮 クリーミーペーコンポテト 麩の卵仕立て みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/5.7g/6.2g/22.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/12.5g/10.8g/19.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/8.2g/10.4g/32.3g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/11.6g/11.9g/24.2g/2.7g
				
日付	9月27日	9月28日	9月29日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	ぶり照り揚げ 高野の含め煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 みそ汁	チキンカツ 野菜入り炒り豆腐 山菜のさっぱり和え みそ汁	蒸し雑炒飯 焼き餃子 ゆずなめこ春雨 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/13.7g/13.8g/21.1g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/13.7g/15.5g/22.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/8.2g/5.7g/19.3g/2.6g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません