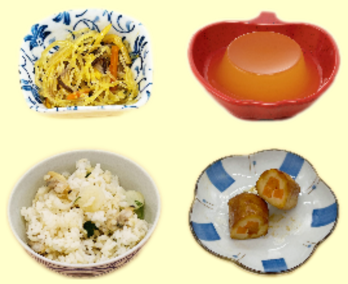
昼食週間献立カレンダー

日付	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	**北海道チーズコロッケ たけのこの煮物 カリフラワーおかか和え みそ汁**	**シルバー照り焼き 高野豆腐煮 キャベツのごま和え みそ汁**	**味噌ラーメン（ミニご飯） 筍と椎茸の当座煮 フルーツ（りんご缶）**	**アジおろし煮 春菊の信田和え レンコンマリネ みそ汁**
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	273Kcal/8.0g/14.9g/28.1g/2.7g	171Kcal/14.0g/7.4g/11.8g/2.1g	265Kcal/8.6g/3.5g/50.6g/4.6g	162Kcal/11.9g/6.1g/16.2g/1.8g

日付	10月4日	10月5日	10月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
	深川めし 野菜のつくね巻き 春雨中華サラダ みかんゼリー お吸い物	**ニシン照り煮 なす生姜風味煮 根菜和風サラダ みそ汁**	**お月見ピラフ 卯の花炒り煮 野菜マリネ みそ汁**
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	186Kcal/9.0g/4.0g/28.8g/4.0g	201Kcal/10.9g/10.7g/16.7g/1.8g	182Kcal/6.4g/10.5g/16.1g/2.7g
			

※お米の栄養価は含まれておりません