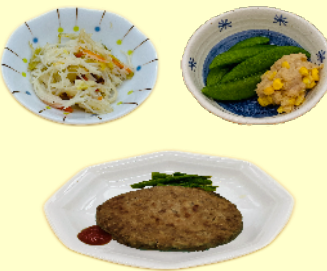


昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)
昼食	ささみフライ&野菜コロッケ 鮎の卵仕立て インゲンの胡麻よごし みそ汁	ミニ菜めし たぬきそば 山菜のさっぱり和え フルーツ（白桃缶）	【お楽しみ献立の】 ツナビビンバ マカロニサラダ フルーツ（みかん缶） わかめスープ	豚肉の生姜焼き風味 切干大根のコンソメ風味 ふきの酢みそ和え お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/9.3g/13.3g/28.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/7.7g/4.0g/46.8g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/8.5g/18.8g/24.4g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/14.9g/9.3g/18.2g/4.6g
				
日付 曜日	10月11日 (土)	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)
	白身魚の南蛮漬 鶏レバーオイスター炒め ごぼうサラダ みそ汁	ハンバーグ ピーフンと野菜の炒め煮 スナップのツナコンがけ コンソメスープ	さわらハーフ衣焼き 高野の含め煮 春菊の中華和え みそ汁	肉じゃが ブロッコリーのガーリック風味 キャベツサラダサウザン風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/11.7g/9.9g/20.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/10.5g/6.3g/22.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/12.3g/13.5g/20.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/6.1g/10.4g/27.3g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません