

# 昼食週間献立カレンダー

| 日付 | 10月15日                                                                                                                                                                 | 10月16日                                                                                                                                                                   | 10月17日                                                                                                                                                                     | 10月18日                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜日 | (水)                                                                                                                                                                    | (木)                                                                                                                                                                      | (金)                                                                                                                                                                        | (土)                                                                                                                                                                        |
| 昼食 | イワシ煮付け梅醤油<br>里芋の鶏そぼろあんかけ<br>エビ入りピーマン<br>みそ汁                                                                                                                            | マーボーナス丼<br>インゲンの錦糸和え<br>シャインマスカットゼリー<br>中華スープ                                                                                                                            | 温かしめん（ミニご飯）<br>筍と椎茸の当座煮<br>フルーツ（フルーツカクテル缶）                                                                                                                                 | ピーマンの肉詰め<br>千切り野菜の煮物<br>キャベツのごま和え<br>みそ汁                                                                                                                                   |
|    | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>196Kcal/12.3g/6.1g/22.3g/2.0g                                                                                                             | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>170Kcal/2.4g/6.3g/25.8g/3.2g                                                                                                                | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>218Kcal/6.4g/0.8g/47.2g/3.3g                                                                                                                  | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>179Kcal/11.1g/6.8g/20.5g/2.3g                                                                                                                 |
|    | <br> | <br> | <br> | <br> |

| 日付 | 10月19日                                                                                                                                                                     | 10月20日                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜日 | (日)                                                                                                                                                                        | (月)                                                                                                                                                                          |
| 昼食 | メバル西京焼き<br>さつま芋いとこ煮<br>大根サラダ<br>すまし汁                                                                                                                                       | 根菜入り肉団子<br>春菊の信田和え<br>なすのドレッシングかけ<br>みそ汁                                                                                                                                     |
|    | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>177Kcal/15.0g/4.8g/18.6g/1.3g                                                                                                                 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>211Kcal/10.6g/9.7g/21.6g/2.5g                                                                                                                   |
|    | <br> | <br> |





※お米の栄養価は含まれておりません