

昼食週間献立カレンダー

日付	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	ニシン照り煮 麩の卵仕立て イタリアンサラダ みそ汁	【お楽しみ献立③】 大人様プレート フルーツ（パイン缶） スープ	ミニゆかりご飯 きのこそば インゲンの胡麻よごし フルーツ（りんご）	さば塩焼き 牛肉入りれんこん キャベツと油揚げの煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/12.2g/8.9g/15.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/11.1g/14.2g/32.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/8.0g/3.6g/42.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/13.3g/11.2g/12.2g/2.2g
				

日付	10月25日	10月26日	10月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
	スパイシー唐揚げ ワカメとカニカマのやわらか煮 もやしの和え物 みそ汁	鶏団子チャーハン 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜のナムル 中華スープ	豚肉ときくらげの玉子炒め 卵の花炒り煮 ごぼうサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/14.7g/6.2g/14.3g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/12.8g/12.6g/17.4g/5.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/8.9g/15.2g/19.8g/2.3g
			





※お米の栄養価は含まれておりません