

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
昼食	ハンバーグ さつまいもと豆のハーベスト風味 ブロッコリーのシーザーサラダ コンソメスープ	ジャーマンポテトライス 豚肉とキャベツのうま煮 野菜マリネ わかめスープ	なるとうどん(ミニご飯) おからと竹輪の炒り煮 フルーツ(ネーブル)	ハロウィンライス カリフラワーフレンチサラダ フルーツ(パイン缶) 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/10.3g/8.6g/28.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/3.4g/8.2g/17.9g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/6.3g/2.0g/38.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/8.0g/10.8g/21.4g/4.3g
				
日付 曜日	11月1日 (土)	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)
	サバ味噌煮 エビ入りピーマン 白和え すまし汁	豚肉の葱塩ソース クリームペーコンポテト スナップのツナコーンがけ みそ汁	いわし山椒煮 里芋の煮物 春菊の中華和え みそ汁	北海道チーズコロッケ ピーマンと野菜の炒め煮風 ふきの酢みそ和え わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/11.1g/15.3g/17.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/16.2g/11.2g/23.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/12.1g/4.3g/17.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/7.3g/15.8g/35.9g/4.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません