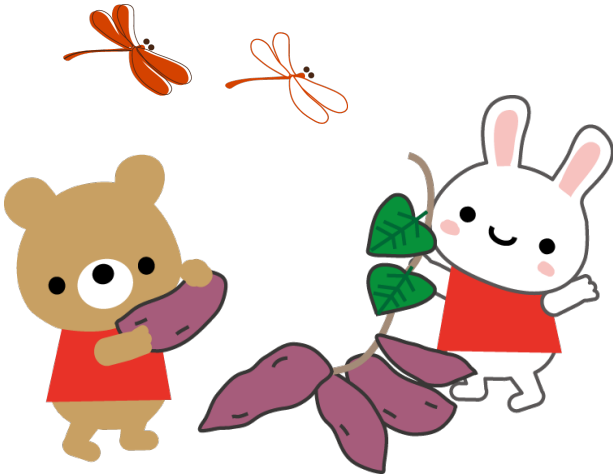
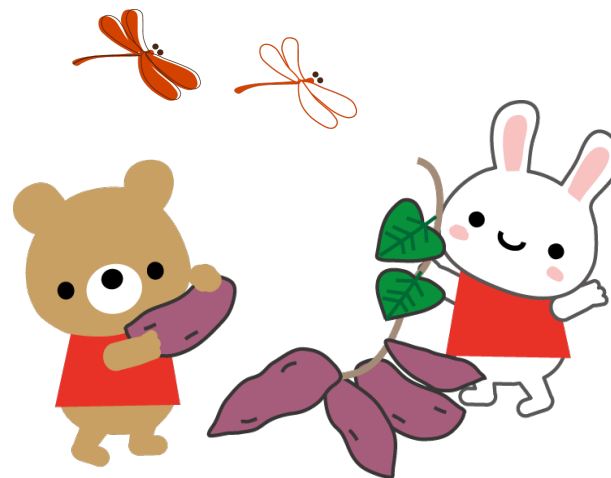


昼食週間献立カレンダー

日付	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	味噌ラーメン（ミニご飯） ブロッコリーのガーリック風味 フルーツ（りんご缶）	ツナ玉丼 ふきの煮物 かぶの梅和え わかめスープ	ピーマンの肉詰め 鶏レバーオイスター炒め キャベツのカレー風味和え みそ汁	アジおろし煮 仙台麩と野菜の煮物 菜の花ピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/8.5g/3.6g/49.1g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/7.3g/6.7g/17.5g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/11.1g/5.9g/14.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/13.2g/3.7g/14.0g/1.9g
				

日付	11月9日	11月10日
曜日	(日)	(月)
	炊き込みパエリア 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 コンソメスープ	ニシンごま味噌煮 筍と椎茸の当座煮 カリフラワーおかか和え すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/12.1g/4.9g/13.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/10.4g/6.4g/14.1g/1.8g
		





※お米の栄養価は含まれておりません