

昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)
昼食	肉味噌丼 ゴーヤ浅漬け風 フルーツ（パイン缶） わかめスープ	さわらハーフ衣焼き 絹ごし揚げ煮 キャベツのごま和え みそ汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き レンコンマリネ フルーツ（りんご） コンソメスープ	さば煮付 たけのこの煮物 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/7.6g/8.4g/16.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 342Kcal/17.8g/20.1g/22.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/8.6g/10.2g/24.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/10.7g/7.0g/16.6g/2.0g
				
日付 曜日	11月22日 (土)	11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)
	牛肉コロッケ レンコン金平 ザワークラウト風 みそ汁	マーボーナス丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ（黄桃缶） わかめスープ	シルバー照り焼き 千切り野菜の煮物 春菊の中華和え みそ汁	鶏肉の照りがらめ ポテトサラダ ワカメとカニカマのやわらか煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/4.8g/14.7g/32.0g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/3.4g/6.6g/20.1g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/12.3g/5.7g/14.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/13.7g/10.8g/18.3g/3.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません