

昼食週間献立カレンダー

日付	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	ニシンごま味噌煮 ひじきの彩り煮 菜の花ちらし すまし汁	【お楽しみ献立④】 胡麻ごはん 幕の内風盛り合わせ フルーツ（ネーブル） お吸い物	とんかつ チンゲン菜のカニカマ和え 根菜和風サラダ みそ汁	コクうま野菜カレー スナッパのツナコーンがけ フルーツ（フルーツカクテル缶） 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 149Kcal/9.9g/6.9g/14.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/11.6g/9.4g/21.7g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303Kcal/11.2g/17.8g/25.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/8.2g/6.7g/32.9g/5.1g
				

日付	11月30日	12月1日
曜日	(日)	(月)
	チキンのコンソメ風味 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 わかめスープ	エビチリ風ライス 人参しりしり シャインマスカットゼリー みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/14.6g/9.5g/10.9g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/8.4g/6.1g/27.4g/3.3g
		





※お米の栄養価は含まれておりません