

昼食週間献立カレンダー

日付	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
曜日	ニシン照り煮 かき揚げ ほうれん草のだし和え みそ汁	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ ふき土佐煮 フルーツ（洋なし缶） わかめスープ	ミニゆかりご飯 きのこそば インゲンの錦糸和え フルーツ（りんご）	さば塩焼き 牛肉入りれんこん もやしの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/11.7g/11.4g/20.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/8.5g/4.1g/18.0g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/7.6g/3.0g/41.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/13.0g/10.5g/11.7g/2.0g
				
日付	1月10日 (土)	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)
曜日	スペイシー唐揚げ なす生姜風味煮 うの花サラダ みそ汁	鶏団子チャーハン ワカメとカニカマのやわらか煮 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	ハンバーグ さつまいもと豆のパニーマスター風味 スペアティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/13.9g/10.8g/18.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/7.6g/6.1g/12.5g/4.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/8.8g/15.2g/19.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/10.4g/14.0g/31.7g/2.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません