

# 昼食週間献立カレンダー

日付	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	鶏肉の照りがらめ 豚肉とキャベツのうま煮 野菜マリネ みそ汁	【お楽しみ献立②】 静岡 とろろ汁風漬物 いわし入りハンバーグ ひじき煮	ぶりみぞれ揚げ いんげんと木耳の炒め煮 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	オムレツ 焼き餃子 白和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/12.6g/9.6g/15.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/8.6g/4.2g/28.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/11.4g/13.1g/18.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.5g/10.0g/20.9g/2.1g
				

日付	1月18日	1月19日
曜日	(日)	(月)
	豚肉の葱塩ソース 高野の含め煮 スナップのツナコーンがけ みそ汁	鶏そぼろ丼 春菊の中華和え フルーツ（フルーツカクテル缶） みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/17.0g/10.4g/23.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.2g/5.3g/16.0g/3.0g
		





※お米の栄養価は含まれておりません