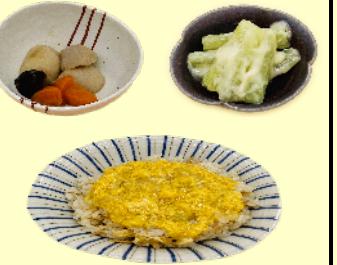
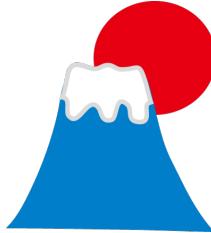


昼食週間献立カレンダー

日付	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	サバ味噌煮 ふきの煮物 かぶの梅和え すまし汁	正油ラーメン（ミニご飯） プロッコリーのシーザーサラダ みかん	ツナ玉丼 里芋の煮物 ふきの酢みそ和え お吸い物	ピーマンの肉詰め 切昆布大豆煮 インゲンの錦糸和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/10.1g/6.7g/13.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/8.1g/3.3g/43.2g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/8.3g/6.8g/24.8g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/12.1g/5.5g/21.6g/2.2g
				
日付	1月24日	1月25日	1月26日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	アジおろし煮 さつまいもいとこ煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	炊き込みバエリア 高野豆腐煮 オクラの胡麻和え わかめスープ	ニシンごま味噌煮 紅あずま甘露煮 さつま揚といんげんのピーナッツ和え 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 179Kcal/12.4g/5.1g/22.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/12.6g/3.7g/12.7g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.4g/8.3g/25.5g/1.4g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません