









# 昼食週間献立カレンダー

日付	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	肉じゃが 鶏レバーのたれがらめ 山菜のさっぱり和え みそ汁	【お楽しみ献立③】 大人様プレート フルーツ（パイナップル缶） スープ	たまねぎと豚肉の甘辛煮 切干大根煮 かぼちゃサラダ みそ汁	深川めし 野菜のつくね巻き 菜の花の胡麻よごし 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 209Kcal/9.1g/8.5g/27.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/6.7g/1.1g/45.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/8.2g/16.2g/25.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/10.8g/4.0g/22.5g/2.3g
				

日付	1月31日	2月1日	2月2日
曜日	(土)	(日)	(月)
	スパイシー唐揚げ キャベツと油揚げの煮物 野菜の卵和え みそ汁	サバ土佐煮 かき揚げ チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め なす生姜風味煮 大根サラダ コンソメスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/14.5g/7.9g/18.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/13.8g/14.1g/19.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/4.6g/13.4g/17.9g/2.0g
			





※お米の栄養価は含まれておりません