

昼食週間献立カレンダー

日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 赤魚西京焼き かぼちゃの煮物 8種素材の彩りごまサラダ	わかめおろしそば 野菜コロッケ フルーツ (バナナ)	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ キャベツサラダサウザン風 はちみつヨーグルト	鶏肉のチリソース煮 小松菜のおひたし 金胡麻豆腐
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/11.6g/6.1g/30.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 416Kcal/15.7g/9.3g/68.4g/7.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/7.5g/11.1g/25.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/14.1g/12.4g/18.9g/1.7g
日付	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	ホッケ塩焼き ペンネのソテー風 いんげんと木耳の炒め煮	豚肉と野菜の炒め物 香味しゅうまい モロヘイヤのおかか和え	お赤飯 メバル旨煮 ごぼうと人参の挽き肉炒め フルーツ (みかん缶)	お月風そばご飯 ひじき煮 うの花サラダ フルーツ (りんご缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/13.4g/6.2g/15.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.6g/12.8g/17.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/11.9g/6.5g/21.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/5.7g/13.2g/22.4g/1.3g

※お米の栄養価は含まれておりません