

昼食週間献立カレンダー

日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	焼きうどん 厚揚げのそぼろあんかけ フルーツ（洋なし缶）	サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯菜のお浸し	十五穀米 ロールキャベツ〜トマトソース〜 卵の花炒り煮 小松菜のお浸し	赤魚粕漬け焼き さつま芋のレーズン煮 マカロニサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 447Kcal/10.5g/12.4g/71.2g/6.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.1g/12.3g/12.1g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.1g/3.8g/20.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/10.6g/9.4g/32.4g/0.8g
日付	10月2日	10月3日	10月4日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
昼食	豚丼 大根サラダ あんみつ	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 おくらとひじきの和え物	麻婆豆腐 エビ入りピーマン ブロッコリーの生姜和え	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/7.2g/17.2g/26.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/12.4g/5.0g/22.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/9.7g/7.7g/26.7g/2.9g	



※お米の栄養価は含まれておりません