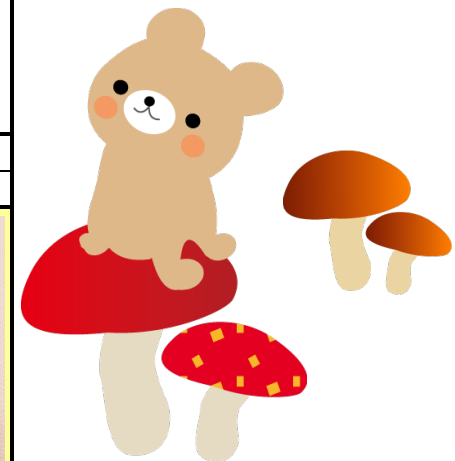


# 昼食週間献立カレンダー

日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけご飯風 メバル西京焼き たけのこの煮物 チンゲン菜のナムル	塩昆布となめ茸のご飯 豚しゃぶと豆腐の野菜あんかけ ごぼうの旨煮	きつねそば うの花サラダ フルーツミックス	肉じゃが 鶏レバーオイスター炒め わかめの酢の物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/14.5g/9.1g/7.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/12.8g/14.7g/16.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 418Kcal/15.0g/9.2g/69.0g/7.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/9.0g/6.0g/22.2g/2.2g

日付	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	サバ土佐煮 ペンのナポリタン風 ほうれん草の胡麻浸し	チキンカレー オムレツ フルーツ(みかん缶)	ホッケ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め オクラの長芋和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/13.4g/25.7g/9.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/7.1g/8.8g/23.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/13.6g/5.3g/12.4g/1.3g



※お米の栄養価は含まれておりません