








# 昼食週間献立カレンダー

日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	照り焼きチキン きんぴらごぼう ゆず風味きのこ白和え	焼きそば チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ (パイン缶)	肉みそトロロ丼 インゲンの錦糸和え フルーツ (白桃缶)	アジおろし煮 三角信田煮 さつま揚げとスナップエンドウのピナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/12.2g/11.5g/24.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 433Kcal/8.7g/13.0g/67.1g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/8.7g/8.6g/25.0g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/15.2g/7.4g/15.6g/1.2g
				

日付	10月16日	10月17日	10月18日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	おでん レンコンマリネ いちごジャムヨーグルト	白身魚竜田揚げ くずし南瓜のそぼろ餡かけ ぜんまいともやしのナムル	たっぷりコーンの和風ピラフ 照り焼きハンバーグ ほうれん草と玉子のソテー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/13.6g/12.8g/32.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/11.1g/8.9g/26.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/12.5g/9.0g/28.4g/3.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません