

# 昼食週間献立カレンダー

日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	カレーうどん ちくわ磯辺天 フルーツ(ネーブル)	里芋とツナの炊き込みご飯 蒸し鶏と野菜の中華風 野菜の卵和え	ぶりみぞれ揚げ ピーマンと野菜の炒め煮風 さつまいもサラダ	鶏肉とつみれの水炊き風 いんげんと木耳の炒め煮 切干大根としば漬の和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 368Kcal/10.4g/7.1g/66.5g/6.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.3g/9.7g/18.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/10.0g/14.0g/28.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/12.5g/7.6g/16.2g/2.3g

日付	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	イワシ梅醤油煮 かぶのクリーム煮 玉子豆腐	緑黄色野菜入り玉子よせのきのこあん 肉団子のチーズカレー煮 8種素材の彩りごまサラダ	黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/11.3g/6.5g/9.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331Kcal/12.0g/22.0g/22.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/13.1g/6.0g/17.7g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません