

昼食週間献立カレンダー

日付	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	くずし豆腐と豚肉の煮物 たけのこの煮物 大根サラダ	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 春菊の信田和え	正油ラーメン 野菜入り炒り玉子 栗ムース	マトウダイバター焼き 里芋の小エビあんかけ たぬき奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/7.0g/6.8g/13.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/8.6g/7.4g/16.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 504Kcal/17.4g/17.1g/69.7g/6.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/19.4g/6.6g/17.7g/1.5g

日付	10月30日	10月31日	11月1日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	豚肉と野菜のケチャップ炒め 焼き餃子 オクラの長芋和え	ニシン照り煮 ひじき煮 春菊の中華和え	鶏肉の味噌焼き 大根のかに風味あんかけ 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.6g/11.1g/24.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.4g/9.2g/11.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.5g/6.9g/15.5g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません