








# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	塩ダレチキン がんと煮 おくらの胡麻和え	ゆず香るおろしあんかけうどん かき揚げ フルーツミックス	かつ丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ (黄桃缶)	サバ照焼き 豆腐の野菜あんかけ 8種素材の彩りごまサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/12.6g/11.0g/8.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367Kcal/7.1g/6.8g/68.2g/5.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/8.9g/13.6g/28.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/15.0g/18.2g/16.1g/1.9g
				

日付	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	チキンロイヤル 三角信田煮 おくらとひじきの和え物	メバル西京焼き さつまいもとツナのトマト煮込み ブロッコリーの生姜和え	十五穀米 彩野菜と豚肉の辛みそ炒め 玉子豆腐 春菊の中華和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/9.8g/9.1g/19.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/15.2g/5.8g/17.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/6.5g/13.6g/15.6g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません