





# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	もち麦ご飯 赤魚味噌佃煮 クリーミーベーコンポテト 8種素材の彩りごまサラダ	きつねそば ちくわ磯辺天 フルーツ (バナナ)	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ かぼちゃサラダ はちみつヨーグルト	鶏肉のチリソース煮 小松菜のかにかま和え 金胡麻どうぶ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/11.6g/7.9g/25.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 409Kcal/16.4g/8.0g/68.7g/7.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/7.4g/13.6g/31.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/12.3g/11.5g/19.1g/2.1g
				

日付	12月4日	12月5日	12月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	ホッケ塩焼き ペンのソテー風 いんげんと木耳の炒め煮	鶏肉ときのこのブラウンシチュー 菜の花の胡麻よごし フルーツ (みかん缶)	メバル旨煮 ごぼうと人参の挽き肉炒め 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 200Kcal/14.4g/7.4g/19.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/11.5g/9.2g/26.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/11.2g/6.0g/16.6g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません