

昼食週間献立カレンダー

日付	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけご飯風 メバル西京焼き 筍と椎茸の当座煮 モロヘイヤのおかか和え	豚しゃぶと豆腐の野菜あんかけ ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風	椎茸の炊き込みご飯 おでん 春菊の信田和え	コンソメライス クリームシチュー スクランブルエッグ エクレア
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/15.6g/8.5g/9.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/12.4g/16.8g/15.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/14.6g/10.2g/20.1g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 361Kcal/13.3g/18.6g/35.7g/3.0g
				
日付	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	サバ土佐煮 さつま芋と豚肉の煮物 ほうれん草の胡麻浸し	肉団子の中華旨煮 鶏レバーオイスターソース炒め わかめの酢の物	ホッケ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め レンコンマリネ	照り焼きチキン きんぴらごぼう ゆず風味きのご白和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/13.9g/16.3g/25.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/7.5g/5.6g/16.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/13.0g/8.0g/16.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/11.9g/10.5g/23.6g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません