

# 昼食週間献立カレンダー

日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	ぶりみぞれ揚げ がんと煮 さつまいもサラダ	カレーうどん 切干大根としば漬の和え物 フルーツ(ネーブル)	イワシ梅醤油煮 筍の金平 オクラの長芋和え	ポークソテー甘辛ソース 若布と卵のおかか和え 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 306Kcal/13.1g/16.7g/25.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/8.9g/3.5g/62.6g/6.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/9.3g/3.5g/13.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/11.2g/11.2g/18.3g/2.8g

日付	1月10日	1月11日
曜日	(月)	(火)
昼食	黄金カレイの煮付 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ	たまごかけ風ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 ほうれん草ツナ煮 大根サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/12.2g/5.9g/13.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/7.1g/13.6g/13.6g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません