

昼食週間献立カレンダー

日付	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	もち麦ご飯 白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 春菊の信田和え	味噌ラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ（みかん）	マトウダイバター焼き 里芋の小エビあんかけ コールスローサラダ	豚しょうが焼き 焼き餃子 チンゲン菜のナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/9.5g/7.8g/25.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 505Kcal/20.1g/16.8g/67.9g/6.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/16.3g/9.8g/19.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/9.3g/17.2g/19.2g/1.9g

日付	1月16日	1月17日
曜日	(日)	(月)
昼食	ニシン照り煮 キャベツとひき肉のカレー炒め 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 200Kcal/11.9g/10.6g/14.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.6g/6.9g/15.4g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません