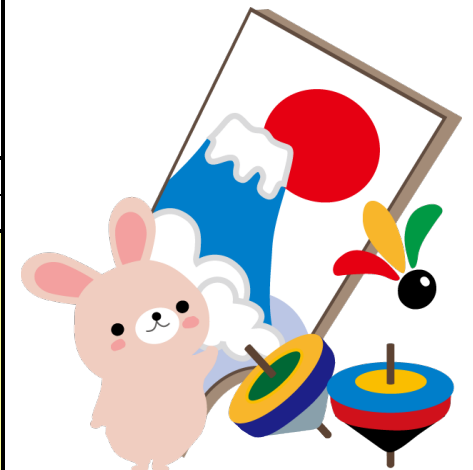


# 昼食週間献立カレンダー

日付	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	<b>焼きうどん</b> さつまいもと豆のハニーマスタード風味 フルーツ（洋なし缶）	<b>ふわたま麻婆茄子丼</b> 豚しゃぶサラダ いちごジャムヨーグルト	<b>白身フライ</b> くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ	<b>鶏肉とピーマンの甘酢和え</b> わかめと干しエビの当座煮 とろろ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 463Kcal/9.1g/11.2g/79.6g/6.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/7.9g/16.8g/21.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344Kcal/11.5g/17.5g/35.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.2g/7.7g/23.0g/2.2g

日付	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	<b>サワラ白だし焼き</b> 菜の花の甘辛煮 キャベツのごま和え	<b>玉葱と豚肉の甘辛丼</b> 大豆とえんどう豆の和風サラダ フルーツ（みかん缶）	<b>うに風味かけご飯</b> 赤魚粕漬焼き 白菜のおかか煮 かぼちゃサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/17.8g/11.7g/12.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/9.3g/13.4g/21.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/11.8g/14.3g/14.8g/1.1g



※お米の栄養価は含まれておりません