

昼食週間献立カレンダー

日付	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	塩ダレチキン がんと煮 小松菜のカニカマ和え	きつねそば かき揚げ フルーツミックス	かつ丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ(黄桃缶)	サバ照焼き 豆腐の野菜あんかけ 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 171Kcal/13.1g/10.0g/6.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431Kcal/14.5g/9.9g/70.6g/7.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/8.9g/13.6g/28.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/15.0g/18.2g/16.1g/1.9g

日付	1月29日	1月30日	1月31日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	チキンロイヤル 三角信田煮 おくらとひじきの和え物	もち麦ご飯 メバル西京焼き 切干大根と山三つ葉の煮物 菜の花胡麻よごし	十五穀米 彩野菜と豚肉の辛みそ炒め 玉子豆腐 わかめの酢の物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/9.8g/9.1g/19.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/16.1g/3.7g/20.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/6.2g/12.8g/17.8g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません