

昼食週間献立カレンダー

日付	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	塩ダレチキン えび入りピーマン ワカメとオクラの酢の物	正油ラーメン 麩の卵仕立て 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)	さわら味噌煮 キャベツとしめじのトマト煮込み 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 163Kcal/9.1g/8.3g/13.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 443Kcal/15.7g/10.5g/70.9g/6.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/8.9g/13.6g/26.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/11.5g/8.4g/17.1g/1.8g
				
日付	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	もち麦ご飯 チキンロイヤル 三角信田煮 切干大根としば漬け和え	イワシ梅醤油煮 ピーマンと野菜の炒め煮風 ポテトサラダ	お赤飯 野菜のつくね巻き 根菜のごった煮 オクラの長芋和え フルーツ (白桃缶)	もち麦ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 いんげんと木耳の炒め煮 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 241Kcal/11.0g/9.8g/27.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/9.1g/8.3g/20.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/12.0g/9.5g/27.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/7.5g/7.5g/24.0g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません