

# 昼食週間献立カレンダー

日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	サバ味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	きつねそば 切干大根煮 フルーツ (パイン缶)	メンチカツ 高野豆腐煮 おくらとひじきの和え物	カレー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 ゆず風味白和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/9.6g/17.7g/16.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375Kcal/14.9g/5.0g/68.9g/7.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/9.7g/18.6g/23.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/12.4g/6.5g/23.4g/1.9g

日付	9月25日	9月26日
曜日	(日)	(月)
昼食	焼き豚丼 甘辛鶏ごぼう マンゴー杏仁	サバ土佐煮 厚揚げのそぼろあんかけ インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/12.7g/5.9g/25.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/12.0g/14.8g/12.6g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません