

# 昼食週間献立カレンダー

日付	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	黄金カレイ煮付け 野菜入り炒り豆腐 根菜和風サラダ	焼きうどん ちくわ磯辺天 フルーツ (みかん缶)	秋鮭塩焼き じゃが芋トマト煮 マカロニサラダ	菜めし 緑黄色野菜入り玉子寄せ 里芋の鶏そぼろあんかけ チンゲン菜のかにかま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/11.2g/5.6g/14.6g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 454Kcal/9.3g/12.8g/72.3g/6.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/16.5g/11.2g/18.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/6.5g/8.5g/14.4g/2.7g

日付	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
昼食	さば煮付け ほうれん草ツナ煮 レンコンマリネ	チキンカレー 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ (白桃缶)	メバル旨煮 ペンネのソテー風 オクラの長芋和え	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ クリーミーベーコンポテト 春菊の中華和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/8.6g/13.9g/14.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/5.4g/7.4g/25.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/12.7g/5.6g/25.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/5.7g/9.5g/16.4g/1.9g

※お米の栄養価は含まれておりません