

# 昼食週間献立カレンダー

日付	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	豚丼 チンゲン菜のかにかま和え フルーツ (白桃缶)	とろろ昆布そば 春菊の信田和え 栗のムース	牛肉とかぶの煮物 野菜入り炒り玉子 ブロッコリーのガーリック風味	サーモンノテ醤油 里芋の小エビあんかけ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/6.9g/15.1g/18.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 445Kcal/15.9g/7.6g/78.8g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/11.3g/16.7g/15.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/17.0g/7.3g/23.3g/1.3g

日付	11月19日	11月20日	11月21日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	お揚げと生姜の茶飯 おでん フルーツ (柿)	ニシン照り煮 牛肉入りれんこん モロヘイヤおかか和え	鶏の味噌煮込み 大根のかにか風味あんかけ 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 210Kcal/12.1g/9.1g/20.0g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/10.3g/7.6g/14.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/12.8g/8.8g/23.3g/2.6g



※お米の栄養価は含まれておりません