

# 昼食週間献立カレンダー

日付	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
昼食	たまごかけ風ご飯 北海道チーズコロッケ ごぼうの旨煮 キャベツのごま和え	もち麦ご飯 ぶり照り揚げ たけのこの煮物 さつまいもと豆のハーミースタート風味	たまねぎと豚肉の甘辛丼 オクラと湯葉のお浸し フルーツ（りんご）	ナポリタン モロヘイヤの和え物 フルーツ（バナナ）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335Kcal/6.5g/21.8g/28.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/12.2g/14.3g/34.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/9.0g/13.2g/21.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 407Kcal/8.7g/15.7g/58.7g/2.9g

日付	12月17日	12月18日	12月19日
曜日	(土)	(日)	(月)
昼食	鶏肉の唐揚げ かぶのクリーム煮 さつま揚げとインゲンのピ-ナッツ和え	十五穀米 ニシンごま味噌煮 じゃが芋の葱塩バター ブロッコリーのガーリック風味和え	かに玉の高菜野菜あんかけ丼 なすとお豆のおろしがけ アセロラゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/14.4g/8.2g/23.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.6g/9.3g/20.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/7.5g/4.4g/26.4g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません