

昼食週間献立カレンダー

日付	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ クリーミーペーコンポテト ほうれん草の胡麻濃し	もち麦ご飯 ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 いんげんのかにかま和え	十五穀米 豆腐ハンバーグ～青じそ風味～ ごぼうと人参の挽き肉炒め おくらとひじきの和え物	サワラ白だし焼き 白菜と春雨の中華風 冷奴又は温奴	鶏肉の味噌焼き 卵の花炒り煮 千ゲン菜のナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/6.3g/9.8g/16.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/13.2g/11.1g/19.6g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/9.1g/11.8g/24.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/18.4g/11.3g/9.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/10.3g/10.0g/12.2g/1.6g
					
日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
昼食	ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ スバゲティサラダ	豚肉と野菜のケチャップ炒め カレーコロッケ オクラと湯菜のお浸し	ぶりみぞれ揚げ マーボーナス ブロッコリーのガーリック風味	地鶏釜めし風ご飯 おでん フルーツ(洋なし缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/7.1g/2.8g/47.1g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312Kcal/11.6g/21.4g/18.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/11.5g/13.9g/22.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/10.4g/15.0g/17.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/13.0g/8.8g/22.0g/3.5g
					

※お米の栄養価は含まれておりません