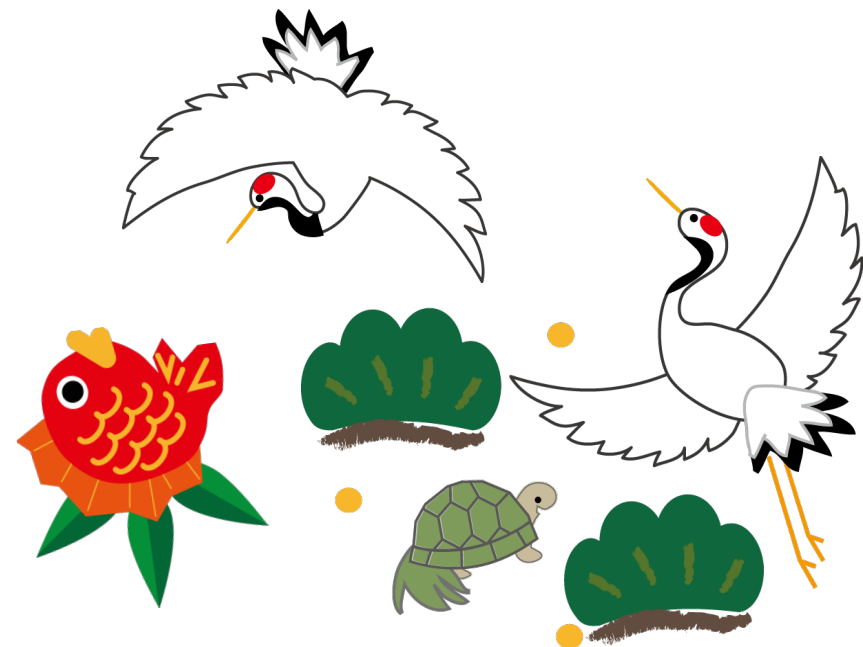


昼食週間献立カレンダー

日付	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	豚しゃぶと野菜のごま風味 鶏レバーオイスターソース 菜の花ちらし	ツナちらし寿司 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ	チキンクリーム煮 厚揚げと小松菜の生姜煮 レンコンマリネ	サバ土佐煮 親子煮風 モロヘイヤのおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/10.7g/18.8g/10.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/9.4g/16.8g/26.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/10.7g/12.7g/23.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/14.9g/15.2g/13.3g/1.5g

日付	1月15日	1月16日
曜日	(日)	(月)
昼食	麻婆豆腐 白菜の中華風ミルク煮 菜の花の胡麻よごし	メバル西京焼き くずし南瓜のトマト煮 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 224Kcal/12.0g/7.6g/25.8g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/17.4g/6.1g/12.7g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません