

夕食週間献立カレンダー

日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	照りタル丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ(白桃缶)	シルバー白醤油焼き 大豆トマト煮 チンゲン菜のナムル	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 大根葉油揚げ	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/12.5g/17.2g/21.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/12.6g/6.8g/7.7g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/7.6g/8.3g/15.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/11.1g/8.5g/16.9g/1.9g
日付	9月4日	9月5日	9月6日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
夕食	牛肉と野菜の中華炒め 根菜つみれとふきの煮物 インゲンの錦糸和え	白身魚竜田揚げ 鶏肉とじゃが芋のカレー煮 レンコンマリネ	韓国春雨と豚内の甘辛炒め かにかま磯辺天 とろろ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/9.1g/12.2g/19.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/10.4g/8.9g/23.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/11.6g/15.1g/24.4g/2.0g	



※お米の栄養価は含まれておりません