

夕食週間献立カレンダー

日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	<p>タラ味噌焼き 筍とにんにくの芽の炒め物 スパゲティサラダ</p>	<p>デミソースハンバーグ ふき土佐煮 キャベツのごま和え</p>	<p>さば塩焼き 親子煮風 オクラと湯葉のお浸し</p>	<p>鶏肉とじゃが芋の塩煮 お好み焼き 味付山菜</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/12.3g/8.4g/21.4g/1.3g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/8.9g/8.8g/21.0g/2.2g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/18.2g/19.1g/10.5g/1.9g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/14.1g/11.6g/22.6g/2.6g</p>
				
日付	9月11日	9月12日	9月13日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
夕食	<p>黄金カレー煮付け キャベツとグリル野菜のソテー 大根サラダ</p>	<p>牛肉とかぶの煮物 若布と卵のおかか和え マカロニサラダ</p>	<p>さわらハーフ衣焼き 筍のそぼろ煮 なます</p>	
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/13.7g/7.4g/8.7g/1.7g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335Kcal/12.4g/20.7g/24.8g/2.8g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/14.4g/17.6g/19.6g/2.0g</p>	
				



※お米の栄養価は含まれておりません