








夕食週間献立カレンダー

日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	タラ味噌焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ	デミソースハンバーグ ふき土佐煮 オクラと湯葉のお浸し	さば塩焼き 親子煮風 ほうれん草の胡麻浸し	鶏の味噌煮込み お好み焼き 味付山菜
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.7g/8.3g/20.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/11.1g/8.6g/21.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/16.6g/18.6g/9.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/12.7g/9.2g/25.9g/2.3g
				

日付	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	もち麦ご飯 黄金カレイ煮付け キャベツとグリン野菜のソテー 大根サラダ	牛肉とかぶの煮物 香味しゅうまい いんげんの胡麻よごし	さわらハーブ衣焼き 筍のそぼろ煮 なます
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/11.4g/5.3g/19.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/10.2g/16.6g/22.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/14.5g/17.5g/19.2g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません