

# 夕食週間献立カレンダー

日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
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 豆乳がんも煮 わかめと干しえびの当座煮	かに玉チャーハン 春雨中華サラダ 杏仁フルーツ	鶏肉のチリソース煮 お好み焼き 小松菜のしらす和え	もち麦ご飯 さば塩焼き キャベツとグリーン野菜のソテー 大根サラダ
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 227Kcal/12.6g/11.8g/18.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/6.3g/7.0g/24.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.2g/9.3g/19.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/13.8g/19.1g/18.0g/2.3g

日付	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)
夕食	ビーフシチュー 小松菜のお浸し フルーツ（りんご缶）	さわらハーフ衣焼き 筍のそぼろ煮 キャベツサラダサウザン風	もち麦ご飯 チキンのBBQソース 野菜コロッケ なます	シルバー照り焼き 三角信田煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/4.0g/5.1g/29.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/14.8g/18.7g/17.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/9.7g/12.7g/28.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.0g/8.7g/20.3g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません