

夕食週間献立カレンダー

日付	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	十五穀米 ポークソテー甘辛ソース 豆腐のおろしあん カリフラワーフレンチサラダ	秋鮭塩焼き ちくわ磯辺天 インゲンと豚肉の炒め風	鶏肉と大根のサムゲタン風 お好み焼き さつまいもサラダ	サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て 8種素材の彩ごまサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/10.6g/10.8g/16.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/18.6g/11.3g/8.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/11.6g/11.2g/26.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/9.8g/16.0g/17.9g/1.5g

日付	6月11日	6月12日	6月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	そぼろチャーハン えび入りピーマン 杏仁フルーツ	ぶり照り揚げ 白菜のおかか煮 なすの香味がけ	ささみフライ&野菜コロッケ ひじき煮 いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/8.1g/12.8g/19.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/11.8g/14.6g/17.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/7.1g/14.6g/24.2g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません