








夕食週間献立カレンダー

日付	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	たまごかけ風ご飯 シルバー照り焼き ごぼうと人参のひき肉炒め ふきの酢みそ和え	もち麦ご飯 チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 春菊の信田和え	豆腐の中華あんかけ 白菜の煮ひたし ポテトサラダ	夏野菜キーマカレー レンコンマリネ フルーツ (キウイフルーツ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.7g/13.7g/17.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/10.6g/7.6g/27.2g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/12.0g/13.9g/18.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/9.2g/11.6g/23.8g/1.5g
				

日付	6月18日	6月19日	6月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	白身フライ ペンのナポリタン風 チンゲン菜のナムル	黒豚めし 梅おろし豆腐ハンバーグ ほうれん草ツナ煮 フルーツ (白桃缶)	さば生姜醤油焼き 牛肉入りれんこん インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/10.6g/13.8g/27.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/9.3g/9.7g/31.2g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.6g/13.0g/13.5g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません