

# 夕食週間献立カレンダー

日付	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	ミートローフ 切昆布大豆煮 カリフラワーフレンチサラダ	豆腐の高菜野菜あん じゃがいもと鶏肉の照り煮 ゆずなめこ春雨	牛肉とインゲンのピリ辛炒め 紅あずま甘藷煮 菜の花胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.6g/11.6g/11.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/11.6g/12.7g/19.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/13.4g/10.8g/24.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/8.7g/11.7g/29.1g/1.5g

日付	7月2日	7月3日	7月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ	中華うま煮丼 ピーマンと野菜の炒め煮風 フルーツ（ネーブル）	アジみりん焼き 若布と卵のおかが和え 冷奴又は温奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/13.5g/15.3g/13.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/5.2g/10.4g/20.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/20.4g/6.4g/11.5g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません