

夕食週間献立カレンダー

日付	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	照り焼きチキン 野菜入り春雨煮 ふきの酢みそ和え	コクうま野菜カレー 野菜入り炒り玉子 アセロラゼリー	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ なすのゆかり和え	さわら西京焼き キャベツとベーコンのソテー 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/9.4g/7.5g/23.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/8.2g/9.3g/33.3g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/7.3g/8.0g/15.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/15.3g/7.4g/9.4g/1.9g

日付	7月9日	7月10日	7月11日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	たまごかけ風ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 大根葉油揚げ	アジおろし煮 春雨の高菜炒め レンコンマリネ	鶏肉とじゃが芋の塩煮 かにかま磯辺天 ほうれん草ツナ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/8.8g/16.7g/14.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/16.1g/12.6g/19.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/15.4g/13.3g/20.1g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません