

夕食週間献立カレンダー

日付	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	<p>タラ味噌焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ</p>	<p>ハンバーグ 豆乳がんも煮 ごぼうサラダ</p>	<p>ビーフシチュー キャベツサラダサウザン風 フルーツ (りんご缶)</p>	<p>鶏肉のチリソース煮 お好み焼き 小松菜のお浸し</p>
栄養価	<p>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</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/12.2g/15.9g/23.1g/2.6g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/4.1g/7.3g/31.3g/2.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.3g/9.1g/19.4g/2.0g</p>
				
日付	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	<p>さば塩焼き キャベツとかにかまの煮物 ワカメとオクラの酢の物</p>	<p>もち麦ご飯 かに玉酢あん 高野の含め煮 かぼちゃサラダ</p>	<p>さわらハーブ衣焼き 筍のそぼろ煮 なます</p>	<p>チキンのBBQソース 野菜コロッケ オクラと湯菜のお浸し</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/12.4g/14.6g/9.0g/2.2g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/7.6g/9.1g/33.7g/2.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/14.2g/16.5g/18.6g/1.9g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/11.7g/13.8g/17.7g/1.0g</p>
				

※お米の栄養価は含まれておりません