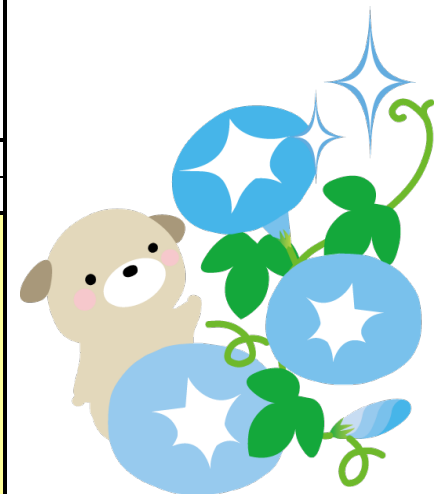


夕食週間献立カレンダー

日付	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	うに風味かけご飯 イワシ梅醤油煮 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	もち麦ご飯 ポークソテー味噌味 がんと煮 おくらとひじきの和え物	てりやき豆腐ハンバーグ なす生姜風味煮 ポテトサラダ	十五穀米 マトウダイバター焼き 白菜と春雨の中華風 キャベツのごま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/12.5g/14.4g/19.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.6g/9.8g/20.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/6.8g/11.5g/24.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/15.2g/7.1g/14.6g/1.8g

日付	7月30日	7月31日	8月1日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ポークハヤシ 菜の花のお浸し フルーツ (キウイフルーツ)	白身フライ 根菜つみれとふきの煮物 スパゲティサラダ	鶏肉と野菜のハーブ煮 たけのこの煮物 野菜の卵和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/5.8g/12.7g/21.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/11.2g/16.9g/25.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/14.7g/12.8g/18.1g/2.6g



※お米の栄養価は含まれておりません