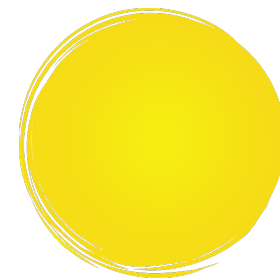


# 夕食週間献立カレンダー

日付	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	菜めし 豚しょうが焼き ごぼうの旨煮 金胡麻どうふ	もち麦ご飯 ホッケ塩焼き クリーミーベーコンポテト オクラと湯菜のお浸し	野菜と豚肉の辛みそ炒め ミニハンバーグ 小松菜のお浸し	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き きんぴらごぼう チンゲン菜の彩り生姜和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/8.7g/16.2g/19.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/14.9g/5.4g/23.1g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/7.3g/13.7g/17.5g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.0g/10.7g/14.3g/1.6g

日付	9月10日	9月11日	9月12日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	鶏そぼろ丼 紅あずま甘露煮 なます	サバ照焼き チンゲン菜と菊の合わせ煮 スパゲティサラダ	肉じゃが 高野の含め煮 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/4.5g/4.1g/22.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/12.2g/20.2g/16.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/9.7g/7.6g/25.9g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません