





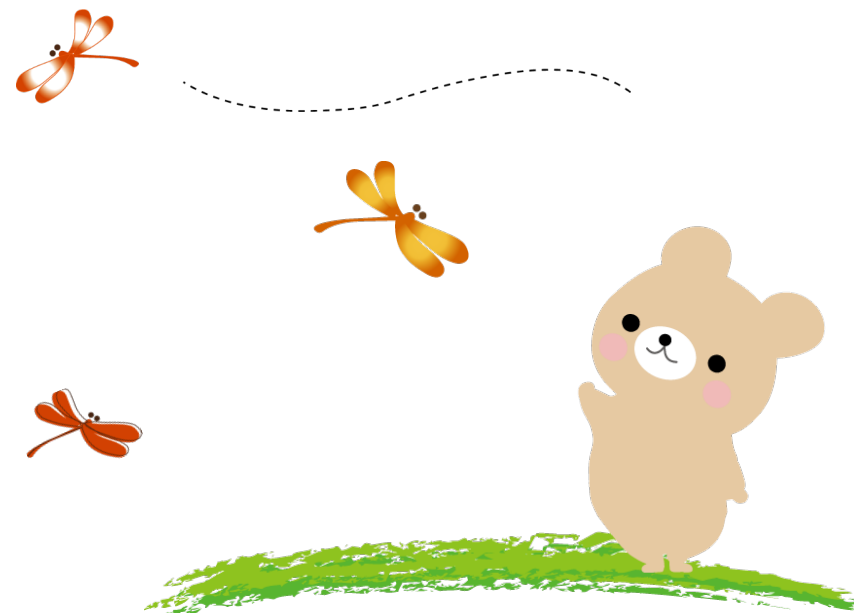


夕食週間献立カレンダー

日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	コウマ野菜カレー 野菜入り炒り玉子 アセロラゼリー	ポークステーキBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 梅奴	椎茸の炊き込みご飯 さわら西京焼き いんげんの胡麻よごし 栗ムース	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
栄養価	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 204Kcal/10.9g/10.3g/16.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/16.5g/11.2g/23.1g/2.9g	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
				

日付	9月25日	9月26日
曜日	(日)	(月)
夕食	アジおろし煮 春雨の高菜炒め レンコンマリネ	ガリバタチキン かにかま磯辺天 カリフラワーおかが和え
栄養価	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 229Kcal/9.3g/12.7g/19.0g/1.7g
		



※お米の栄養価は含まれておりません