

# 夕食週間献立カレンダー

日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	もち麦ご飯 ポークソテー味噌味 がんも煮 おくらとひじきの和え物	豆腐ハンバーグ〜青じそ風味〜 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 コールスローサラダ	ポークハヤシ カリフラワーおかつか和え フルーツ (キウイフルーツ)
栄養価	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 213Kcal/6.6g/11.5g/20.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/15.3g/12.7g/15.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/6.1g/12.6g/22.0g/1.4g

日付	10月16日	10月17日
曜日	(日)	(月)
夕食	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 野菜の卵和え ぜんまいともやしのナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312Kcal/11.5g/17.9g/26.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/14.4g/14.5g/17.7g/2.3g



※お米の栄養価は含まれておりません