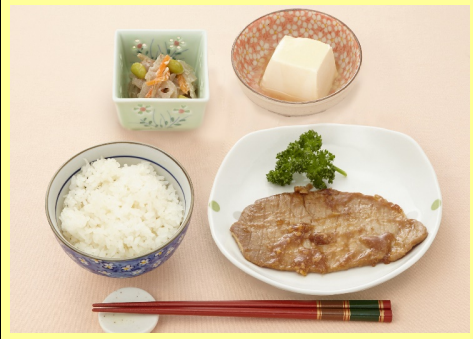








夕食週間献立カレンダー

日付	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ポークステーキ甘辛ソース 豆腐のおろしあん 根菜和風サラダ	秋鮭塩焼き お好み焼き インゲンと豚肉の炒め風	チキンクリーム煮 白菜のおかか煮 おくらの胡麻和え	サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て なすの香味がけ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.1g/11.5g/15.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/17.9g/8.9g/9.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/11.5g/11.2g/16.5g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/9.7g/13.1g/16.6g/1.4g
				

日付	11月12日	11月13日	11月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	炊き込みバリエア さつまいものレーズン煮 みかんヨーグルト	ぶり照り揚げ 豚肉とキャベツのうま煮 わかめとオクラの酢の物	ささみフライ&野菜コロッケ ひじき煮 ぜんまいともやしのみんも
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/10.9g/2.2g/36.0g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/10.6g/13.1g/16.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/7.1g/15.7g/22.5g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません