

夕食週間献立カレンダー

日付	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	たまごかけ風ご飯 シルバー照り焼き ごぼうと人参のひき肉炒め ふきの酢みそ和え	菜めし チキンのBBQソース がぼちゃの煮物 菜の花のお浸し	もち麦ご飯 白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ	ドライカレー レンコンマリネ 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 249Kcal/11.7g/13.7g/17.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.0g/6.9g/18.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/9.4g/12.3g/31.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/11.9g/12.6g/22.7g/1.7g

日付	11月19日	11月20日	11月21日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	白身フライ キャベツとベーコンのソテー 春菊の中華和え	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 鶏肉と若布の煮浸し いんげんと木耳の炒め煮	さば生姜醤油焼き ペンネのナポリタン風 キャベツの青じそ風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.2g/9.1g/19.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/11.1g/11.0g/19.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/12.7g/18.1g/20.2g/2.6g



※お米の栄養価は含まれておりません