

夕食週間献立カレンダー

日付	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鮭の和風カレーピラフ チーズオムレツ 大根サラダ コーンスープ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	さば煮付 ぜんまいの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	たまごオニオンコロケ あさりとキャベツのだし煮 菜の花のピーナッツ和え スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/12.5g/10.5g/19.9g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/10.0g/12.7g/20.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/10.8g/17.9g/18.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323Kcal/8.9g/18.1g/32.6g/2.7g

日付	4月8日	4月9日	4月10日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 青じそ風味奴 すまし汁	かにかまチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め アセロラゼリー 中華スープ	イワシ梅醤油煮 さつま芋と昆布の煮物 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/15.1g/10.2g/22.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/9.2g/13.4g/26.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/11.0g/11.2g/35.7g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません