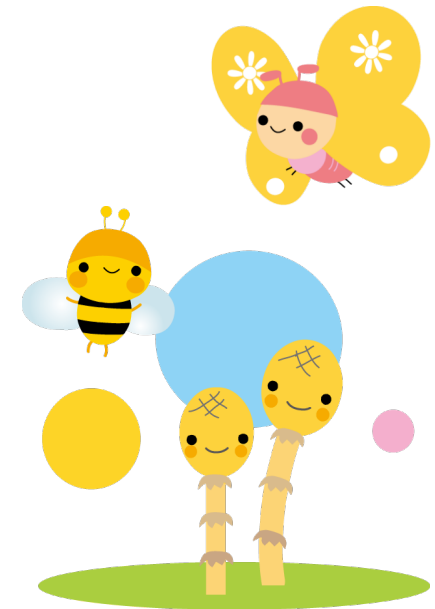


夕食週間献立カレンダー

日付	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	豆腐ハンバーグ〜おろしソース〜 ごぼうと人参のひき肉炒め ふきの酢みそ和え すまし汁	白身魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	チキンのBBQソース 春雨と豚肉の炒め風 レンコンマリネ みそ汁	牛肉とかぶの煮物 かき揚げ ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/9.2g/10.7g/24.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/9.8g/4.0g/24.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/11.2g/13.4g/21.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/10.0g/18.3g/24.9g/2.1g

日付	4月22日	4月23日	4月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ホッケ塩焼き 鶏肉と若布の煮渡し チンゲン菜のかにかま和え みそ汁	ドライカレー 小松菜のしらす和え フルーツ(りんご缶) コーンスープ	さば生姜醤油焼き ペンネのソテー風 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/16.4g/5.7g/12.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/13.3g/11.0g/28.2g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/14.3g/17.9g/21.3g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません