

夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)
夕食	チーズとんかつ ごぼうの旨煮 金胡麻どうふ すまし汁	ぶりみぞれ揚げ クリーミーベーコンポテト コールスローサラダ みぞ汁	ピーマンの肉詰め 人参とかぶのスープ煮 カリフラワーおかか和え みぞ汁	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 白菜と春雨の中華風煮 冷奴又は温奴 みぞ汁	鶏そぼろの卵丼 蒸しなすのツナコーンかけ マスカットゼリー スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/9.9g/15.9g/26.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336Kcal/12.4g/21.3g/24.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/12.8g/6.3g/15.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/15.1g/13.0g/14.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/10.1g/6.8g/26.8g/2.6g
日付 曜日	4月30日 (日)	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)
夕食	たっぷり野菜のプルコギ風 きんぴらごぼう ぜんまいともやしのナムル みぞ汁	鶏と大根の煮物 筍の葱味噌煮 小松菜のカニカマ和え すまし汁	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ すまし汁	十五穀米 塩ダレチキン 紅あずま甘藷煮 キャベツのごま和え みぞ汁	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 チンゲン菜の彩り生姜和え すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.8g/14.8g/25.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/19.0g/11.6g/17.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/12.4g/11.6g/13.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/11.5g/9.9g/24.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/19.6g/8.7g/14.1g/2.2g

※お米の栄養価は含まれておりません