

夕食週間献立カレンダー

日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	チキンカツ丼 野菜入り炒り豆腐 コールスローサラダ	もち麦ご飯 さば煮付 わかめとかにかまの柔らか煮 山菜のさっぱり和え	たまごオニオンコロッケ あさりとキャベツのだし煮 梅奴	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 なます
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/9.5g/19.9g/21.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.6g/11.6g/19.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/8.1g/18.4g/25.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.4g/8.5g/21.7g/2.1g
	A meal consisting of rice, a bowl of chicken katsu, a small dish of salad, and a plate of stir-fried vegetables.	A meal consisting of rice, a bowl of mamegohan, a small dish of seaweed, and a plate of soft-boiled fish with vegetables.	A meal consisting of rice, a bowl of tamagoyaki, a small dish of vegetables, and a plate of fried fish with vegetables.	A meal consisting of rice, a bowl of nishin gomamiso, a small dish of pickled vegetables, and a plate of gobo and satsuma-fried fish.

日付	8月21日	8月22日
曜日	(日)	(月)
夕食	枝豆の和風ピラフ 鶏肉とグリル野菜のトマト煮込み みかんヨーグルト	イワシ梅醤油煮 さつま芋と昆布の煮物 スペゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/15.4g/13.4g/18.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.0g/11.0g/32.5g/1.6g
	A meal consisting of rice, a bowl of edamame pilaf, a small dish of stir-fried vegetables, and a small dish of yogurt with orange slices.	A meal consisting of rice, a bowl of iwashi miso soup, a small dish of sweet potato and kelp, and a plate of spaghetti salad.



※お米の栄養価は含まれておりません