

夕食週間献立カレンダー

日付	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	うに風味かけご飯 カレイ味噌煮 厚揚げのそぼろあんかけ いんげんの胡麻よごし	焼きとり丼 ごぼうサラダ フルーツ (バナナ)	ぶりみぞれ揚げ チンゲン菜とかぶの合わせ煮 オクラと湯葉のお浸し	鶏肉とピーマンの甘酢和え かき揚げ 小松菜のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/13.7g/10.5g/11.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302Kcal/18.6g/14.7g/23.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/12.9g/13.8g/19.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/10.5g/13.1g/23.7g/1.7g

日付	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	サバ照焼き ひじき煮 チンゲン菜の彩り生姜和え	もち麦ご飯 とんかつ 菜の花の甘辛煮 わかめとオクラの酢の物	アジみりん焼き えび入りピーマン さつまいもサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/11.5g/15.9g/9.4g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312Kcal/10.9g/16.5g/31.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/13.8g/7.4g/25.0g/1.3g



※お米の栄養価は含まれておりません