

夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)
夕食	もち麦ご飯 チキンカツ 野菜入り春雨煮 ふきの酢みそ和え すまし汁	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 コールスローサラダ みそ汁	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 青じそ風味奴 みそ汁	赤魚味噌佃煮焼き 高野豆腐煮 レンコンマリネ 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 230Kcal/9.8g/6.6g/33.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/11.2g/18.3g/17.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/12.5g/11.5g/19.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/13.3g/6.3g/14.9g/1.9g
				

日付 曜日	5月13日 (土)	5月14日 (日)	5月15日 (月)
夕食	まぜそばのタレで作る炊き込みご飯 野菜のつくね巻き 春雨の高菜炒め フルーツ(みかん缶) わかめスープ	厚揚げとあさりのひじき煮 鶏レバーオイスターソース炒め 野菜の甘酢和え みそ汁	豚しゃぶサラダ~ごまドレがけ~ 切干大根煮 麩の卵仕立て みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/16.9g/13.8g/22.6g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.3g/4.8g/27.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/11.3g/20.3g/20.2g/2.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません