

夕食週間献立カレンダー

日付	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	もち麦ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜入り炒り豆腐 菜の花のピーナッツ和え すまし汁	白身魚南蛮漬 三角信田煮 さつまいもサラダ みそ汁	和風牛丼 茹で野菜～チーズソース～ ヨーグルト みそ汁	緑黄色野菜入り玉子寄せ 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としば漬和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/13.1g/9.4g/23.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/15.2g/11.2g/35.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/10.8g/11.3g/30.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/9.7g/12.6g/13.4g/2.4g

日付	5月27日	5月28日	5月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	筍ごはん 十勝風豚皿 マカロニサラダ みそ汁	白身フライ エビ団子と高野豆腐の煮物 レンコンマリネ みそ汁	チキンのBBQソース ほうれん草ツナ煮 いんげんのかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 388Kcal/13.6g/25.4g/24.4g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/15.0g/11.7g/32.9g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/11.2g/7.5g/12.8g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません