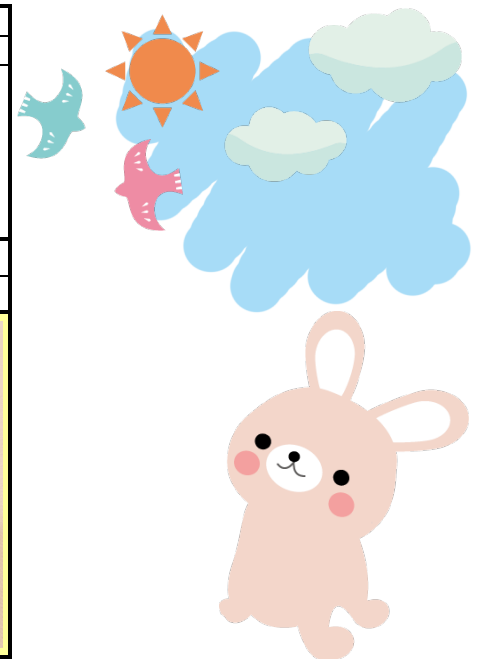


夕食週間献立カレンダー

日付	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	ポークノテ味噌味 がんと煮 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	サワラ白だし焼き キャベツとしめじのトマト煮込み ポテトサラダ みそ汁	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 なす生姜風味煮 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/16.3g/9.0g/15.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/15.3g/12.1g/16.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/15.7g/11.2g/16.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/10.4g/7.3g/15.6g/2.6g

日付	6月3日	6月4日	6月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー コールスローサラダ	カレー照り焼き 根菜つみれとふきの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	チキンクリーム煮 野菜の卵和え スパゲティサラダ オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/4.6g/12.3g/27.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/13.0g/7.8g/24.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/11.0g/17.0g/25.3g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません