


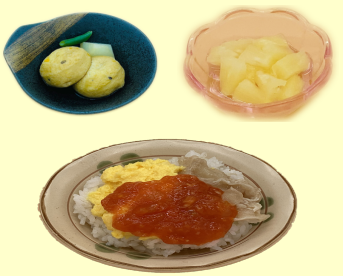
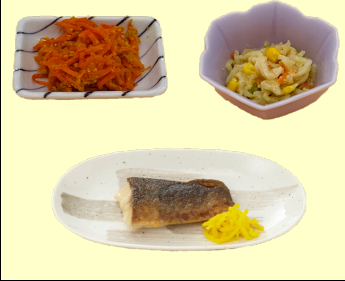




夕食週間献立カレンダー

日付	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	シルバー照り焼き ピーファンと野菜の炒め煮風 なます みそ汁	チキンのBBQソース 卵の花炒り煮 かぼちゃサラダ わかめスープ	白身フライ 里芋の鶏そぼろあんかけ ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	豚たま丼〜チリソースがけ〜 豆乳がんも煮 フルーツ（パイン缶） みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/10.5g/4.8g/17.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/10.1g/14.1g/19.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/11.7g/7.5g/22.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/9.2g/16.3g/21.7g/2.5g
				
日付	6月8日	6月9日	6月10日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ホッケ塩焼き 人参しりしり 大根サラダ すまし汁	蒸し鶏と野菜の香味がけ 麩の卵仕立て ごぼうサラダ みそ汁	サケチーズ衣焼き エビ入りピーファン 菊と椎茸の当座煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/14.5g/6.2g/9.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/14.5g/13.8g/19.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/13.0g/9.8g/20.2g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません