

夕食週間献立カレンダー

日付	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ピーマンの肉詰め カリフラワーのクリーム煮 春菊の中華和え すまし汁	メバル西京焼き ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁	メンチカツ 千切り野菜の煮物 かぶの梅和え すまし汁	ミニご飯〜ふりかけ〜 きつねうどん 菜の花ピーナッツ和え フルーツ (バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/10.4g/5.9g/18.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/16.4g/10.6g/14.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319Kcal/10.9g/17.8g/28.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/8.3g/3.5g/46.3g/2.7g
				
日付	6月15日	6月16日	6月17日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	鶏そばろ丼 ワカメとカニカマのやわらか煮 フルーツ (洋なし缶) つみれ汁	イワシ煮付け梅醤油 切昆布大豆煮 レンコンマリネ みそ汁	チキンロイヤル キャベツと油揚げの煮物 いんげんのカニカマ和え 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 162Kcal/8.9g/6.1g/17.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/13.6g/9.3g/23.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/9.3g/5.1g/17.7g/1.9g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません