

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