





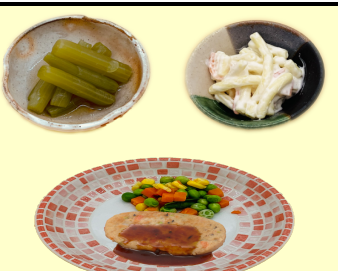


夕食週間献立カレンダー

日付	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	さわらハーフ衣焼き 卵の花炒り煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	豚丼 たけのこの煮物 マンゴー杏仁 みそ汁	ビーフシチュー 野菜入り炒り豆腐 春菊のだし和え	サバ土佐煮 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/11.2g/14.6g/18.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/8.0g/15.5g/20.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/6.2g/7.2g/24.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/11.4g/14.0g/17.0g/1.6g
				
日付	6月22日	6月23日	6月24日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	厚揚げと豚肉の煮物 野菜の卵和え ピーマンナムル みそ汁	赤魚粕漬焼き じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のカニカマ和え お吸い物	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ ふきの煮物 マカロニサラダ 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 357Kcal/17.9g/23.5g/17.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/10.1g/2.7g/13.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/8.4g/16.3g/26.8g/2.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません