

# 夕食週間献立カレンダー

日付	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	サバ土佐煮 おからと竹輪の炒り煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	とんかつ 千切り野菜の煮物 切干大根としば漬け和え みそ汁	メバル西京焼き 野菜入り炒り豆腐 ふき土佐煮 みそ汁	ピーマンの肉詰め さつま芋いとこ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/11.1g/13.3g/14.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/11.9g/16.5g/21.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/17.5g/4.8g/8.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/10.6g/4.8g/26.7g/1.7g
				
日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	ぶりみぞれ揚げ たけのこの煮物 春雨中華サラダ すまし汁	豚丼 春菊の信田和え フルーツ（フルーツカクテル缶） みそ汁	白身魚フリッター ひじき蓮根 オクラと潮菜のお浸し みそ汁	チキンのBBQソース 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え 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 240Kcal/11.1g/13.0g/20.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/8.0g/15.7g/20.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/11.7g/12.5g/23.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/15.1g/9.6g/20.8g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません