

夕食週間献立カレンダー

日付	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	シルバー照り焼き キャベツサラダサウザン風 ポテトサラダ かき玉汁	メンチカツ ひじき煮 なすの香味がけ みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ 麩の卵仕立て かぼちゃサラダ みそ汁	ニシン照り煮 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめ茸がけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/11.0g/11.3g/16.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/8.9g/19.9g/25.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/9.2g/10.4g/28.5g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/11.9g/7.8g/17.8g/2.1g
				
日付	7月21日	7月22日		
曜日	(日)	(月)		
夕食	野菜と豚肉の辛みそ炒め ふきの煮物 切干大根としば漬け和え すまし汁	チキンカツ 大豆トマト煮 春雨中華サラダ みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/4.5g/11.1g/16.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316Kcal/13.8g/16.7g/28.0g/2.7g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません