
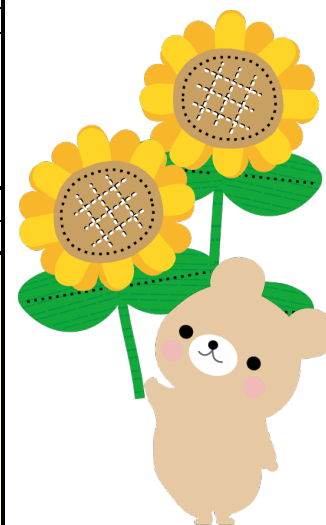


# 夕食週間献立カレンダー

日付	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	北海道チーズコロッケ インゲンの胡麻よごし ごぼうサラダ わかめスープ	チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 山菜のさっぱり和え みそ汁	十勝風豚皿 里芋の鶏そぼろあんかけ ふきの酢みそ和え すまし汁	鮭とコーンの葱まみれ丼 菜の花の胡麻よごし キャベツのカレー風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329Kcal/6.0g/21.2g/29.8g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/11.0g/6.7g/18.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/10.4g/16.7g/23.5g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/9.4g/3.3g/18.9g/2.1g
				
日付	8月3日	8月4日	8月5日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ふりかけご飯 かに玉甘酢あんかけ 切昆布大豆煮 マカロニサラダ つみれ汁	サバ土佐煮 ふきの煮物 チンゲン菜のナムル みそ汁	鶏の唐揚げ 紅あずま甘露煮 切干大根としば漬け和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/12.9g/15.9g/29.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/9.8g/12.3g/12.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/13.4g/5.1g/28.7g/1.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません