











# 夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)	8月10日 (土)
夕食	赤魚味噌佃煮焼き 豚肉とキャベツのうま煮 根菜和風サラダ すまし汁	ハンバーグ～青じそ風味～ 卵の花炒り煮 カリフラワーフレンチサラダ 中華スープ	イカすり身カツ 麩の卵仕立て 菜の花ピーナッツ和え みそ汁	チキンクリーム煮 牛肉入りれんこん オクラの胡麻和え みそ汁	ニシン照り煮 エビ入りピーファン 野菜マリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/11.6g/6.8g/11.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/9.6g/7.8g/20.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/9.8g/12.6g/21.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/10.8g/10.2g/21.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/10.3g/11.2g/20.2g/2.0g
					
日付 曜日	8月11日 (日)	8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)
	ポークカレー カリフラワーおおか和え マンゴー杏仁 オニオンスープ	さわらハーブ衣焼き かぶと竹輪の含め煮 なす生姜風味煮 みそ汁	肉味噌丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ（りんご缶） スープ	白身魚の南蛮漬け 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁	塩ダレチキン 大豆トマト煮 ほうれん草の胡麻濃し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/5.0g/8.1g/28.1g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/11.9g/12.1g/21.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/10.6g/12.6g/17.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/15.3g/10.7g/20.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/14.0g/10.4g/13.9g/1.8g
					

※お米の栄養価は含まれておりません