
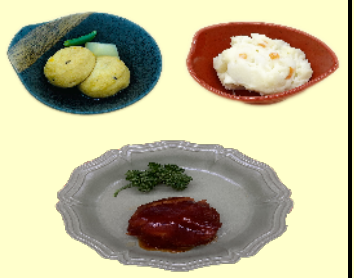





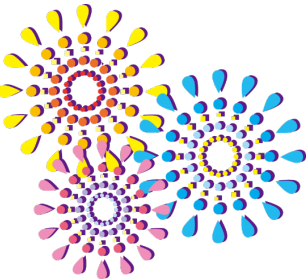


夕食週間献立カレンダー

日付	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	サバ照焼き 仙台麩と野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	チキンのBBQソース 豆乳がんと煮 ポテトサラダ わかめスープ	白身フライ 里芋の鶏そぼろあんかけ ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	豚肉のオイスター丼 ピーマンと野菜の炒め煮風 フルーツ（パイン缶） みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/12.3g/20.3g/20.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/12.2g/15.3g/15.3g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/11.6g/7.5g/23.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/6.5g/11.2g/26.0g/2.7g
				
日付	8月24日	8月25日	8月26日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ホッケ塩焼き 人参しりしり ごぼうサラダ みそ汁	蒸し鶏と野菜の香味がけ 麩の卵仕立て かぶの梅和え みそ汁	サケチーズ衣焼き エビ入りピーマン 菊と椎茸の当座煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/14.9g/10.1g/13.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/14.1g/7.9g/15.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/13.2g/9.8g/20.5g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません