

夕食週間献立カレンダー

日付	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	さわらハーフ衣焼き 野菜の卵和え 春菊のだし和え みそ汁	豚丼 卵の花炒り煮 マンゴー杏仁 みそ汁	オムレツ 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	サバ土佐煮 ジャーマンポテト やみつきほうれん草 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/12.8g/13.1g/20.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/7.9g/17.0g/20.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.8g/6.5g/13.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/11.3g/14.6g/13.6g/1.5g
				
日付	9月7日	9月8日	9月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ビーフシチュー エビ入りピーマン ザワークラウト風	赤魚粕焼 マカロニサラダ チンゲン菜のナムル みそ汁	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ じゃが芋トマト煮 ふきの煮物 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 224Kcal/4.3g/9.8g/29.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/11.0g/10.2g/14.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/7.7g/9.6g/28.0g/2.6g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません