

夕食週間献立カレンダー

日付	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	北海道チーズコロッケ きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻浸し みぞ汁	ポークカレー 春菊の中華和え フルーツ（ネーブル） みぞ汁	かに玉甘酢あんかけ 絹ごし揚げ煮 イタリアンサラダ お吸い物	塩ダレチキン かぼちゃの煮物 オクラと湯葉のお浸し みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/7.3g/17.4g/31.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/7.7g/10.2g/23.2g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/12.4g/12.2g/20.0g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.1g/8.5g/21.0g/1.6g
				
日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	アジおろし煮 ふき土佐煮 ゆずなめこ春雨 みぞ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 さつま芋いとこ煮 春菊の信田和え みぞ汁	照り焼きチキン ひじき煮 かぼちゃサラダ みぞ汁	お月見ピラフ ジャーマンポテト かぶの梅和え コーンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/12.3g/4.6g/14.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/7.2g/1.8g/24.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.4g/14.1g/24.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/6.2g/8.1g/24.4g/3.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません