

# 夕食週間献立カレンダー

日付	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	さば煮付 小松菜のお浸し インゲンの胡麻よごし みぞ汁	野菜と豚肉の辛みぞ炒め 筍と椎茸の当座煮 ブロッコリーのシーザーサラダ かき玉汁	イカすり身カツ 野菜の卵和え オクラの胡麻和え つみれ汁	ミニごはん〜ふりかけ〜 温かしめん キャベツのカレー風味和え フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/9.6g/11.7g/11.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/5.9g/13.8g/18.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/9.7g/15.0g/21.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/6.7g/2.2g/46.3g/3.3g
				
日付	9月22日	9月23日	9月24日	
曜日	(日)	(月)	(火)	
	ニンジンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 ピーマンナムル お吸い物	ハンバーグ ほうれん草ツナ煮 キャベツサラダサウザン風 みぞ汁	サバ土佐煮 おからと竹輪の炒り煮 インゲンの錦糸和え みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/9.1g/8.3g/12.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/11.7g/7.1g/17.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.4g/13.4g/14.9g/1.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません