

夕食週間献立カレンダー

日付	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	豚丼 レンコンマリネ フルーツ（フルーツカクテル缶） みぞ汁	メバル西京焼き 野菜入り炒り豆腐 切干大根としば漬け和え すまし汁	とんかつ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みぞ汁	ぶりみぞれ揚げ 千切り野菜の煮物 春雨中華サラダ 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 313Kcal/8.9g/19.2g/24.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/17.0g/4.6g/7.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/11.5g/16.0g/29.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.7g/13.7g/24.1g/2.6g
				
日付	9月29日	9月30日		
曜日	(日)	(月)		
夕食	ピーマンの肉詰め さつまいとこ煮 やみつきほうれん草 みぞ汁	牛肉コロッケ ひじき蓮根 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 191Kcal/10.6g/6.1g/24.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/7.6g/12.8g/33.5g/2.5g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません