








# 夕食週間献立カレンダー

日付	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンのBBQソース 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え すまし汁	シルバー照り焼き 麩の卵仕立て ほうれん草のなめ茸がけ みそ汁	メンチカツ ふきの煮物 キャベツサラダサウザン風 かき玉汁	豆腐のオイスターあんかけ ひじき煮 かぼちゃサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.5g/9.5g/18.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/13.4g/5.1g/13.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/7.1g/19.1g/24.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/8.5g/11.4g/26.4g/2.6g
				
日付	10月5日	10月6日	10月7日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ニシン照り煮 じゃが芋のそぼろ煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め カリフラワーのコンビーフ風味 切干大根としば漬け和え すまし汁	チキンカツ ポテトサラダ 春菊のだし和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/10.8g/6.7g/17.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/5.1g/12.0g/18.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323Kcal/12.2g/18.6g/27.5g/2.4g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません