

夕食週間献立カレンダー

日付	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ホッケ塩焼き 野菜の卵和え スナップのツナコーンかけ みぞ汁	チキンカレー いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(みかん缶) スープ	白身フライ きんぴらごぼう スパゲティサラダ みぞ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 おからと竹輪の炒り煮 オクラの胡麻和え スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/15.9g/5.9g/12.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/7.6g/7.2g/28.0g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/10.5g/17.4g/27.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/8.0g/3.7g/19.3g/2.5g
				
日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	照り焼きチキン レンコン金平 白和え みぞ汁	白身魚の南蛮漬け 人参しりしり なすのドレッシングかけ 中華スープ	鶏そぼろ丼 ピーマンナムル フルーツ(洋なし缶) みぞ汁	北海道チーズコロッケ ピーファンと野菜の炒め煮風 ふきの酢みぞ和え わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/13.2g/10.3g/23.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/9.3g/6.5g/17.6g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.1g/6.3g/16.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/7.1g/15.7g/35.3g/4.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません