

夕食週間献立カレンダー

日付	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 ごぼうサラダ みそ汁	十勝風豚皿 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の信田和え すまし汁	鮭とコーンの葱まみれ丼 切昆布大豆煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	ふりかけご飯 かに玉甘酢あんかけ マカロニサラダ 菜の花ピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/10.3g/12.3g/21.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/10.1g/15.9g/18.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/11.8g/5.1g/22.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/9.1g/12.5g/25.5g/2.6g
				

日付	10月20日	10月21日
曜日	(日)	(月)
夕食	サバ土佐煮 ふきの煮物 チンゲン菜のナムル みそ汁	鶏の唐揚げ 紅あずま甘露煮 切干大根としば漬け和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/10.2g/13.3g/12.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/13.4g/5.1g/28.7g/1.7g
		



※お米の栄養価は含まれておりません