

夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 | 10月25日 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 夕食 | ぶり照り揚げ 豚肉とキャベツのうま煮 根菜和風サラダ みそ汁 | ハンバーグ～青じそ風味～ 卵の花炒り煮 カリフラワーフレンチサラダ 中華スープ | イカすり身カツ 麩の卵仕立て 野菜マリネ みそ汁 | チキンクリーム煮 エビ入りピーマン 菜の花の胡麻よごし みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/12.3g/17.2g/21.9g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/9.6g/7.8g/20.3g/2.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/8.0g/15.1g/22.6g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/11.1g/10.4g/22.0g/1.8g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | |
| | ニシン照り煮 仙台麩と野菜の煮物 カリフラワーおかが和え みそ汁 | ポークカレー おくらとひじきの和え物 マンゴー杏仁 オニオンスープ | 白身魚の南蛮漬け かぶと竹輪の含め煮 なす生姜風味煮 みそ汁 | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/11.7g/7.2g/15.6g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/4.3g/8.2g/28.6g/3.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/9.9g/4.2g/19.5g/2.1g | |
| |  |  |  | |



※お米の栄養価は含まれておりません