

# 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