

# 夕食週間献立カレンダー

日付	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	肉味噌丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ（パイン缶） スープ	さわらハーブ衣焼き 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	ハロウィンライス レンコンマリネ フルーツ（洋なし缶） スープ	イワシ煮付け梅醤油 鶏レバーオイスター炒め イタリアンサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.0g/13.0g/15.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 334Kcal/17.6g/18.8g/23.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/8.1g/11.6g/29.7g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/11.8g/4.6g/11.3g/1.7g
				
日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	照り焼きチキン おからと竹輪の炒り煮 ほうれん草のだし和え お吸い物	豆腐のかにかま入り卵とじ風 レンコン金平 春雨中華サラダ みそ汁	焼肉ピラフ 野菜コロッケ ピーマンナムル みそ汁	サバ照焼き 山台鮓と野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/11.2g/8.0g/16.4g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/10.9g/6.5g/28.9g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/5.9g/10.7g/19.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/12.3g/20.3g/20.5g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません