

夕食週間献立カレンダー

日付	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	豚肉のオイスター丼 豆乳がんと煮 フルーツ (パイナップル) わかめスープ	白身フライ 里芋の鶏そぼろあんかけ ごぼうサラダ みそ汁	チキンのBBQソース ピーマンと野菜の炒め煮風 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ニシンごま味噌煮 人参しりしり おくらとひじきの和え物 すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/7.4g/12.8g/20.7g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.2g/13.1g/26.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/10.7g/10.8g/16.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/12.5g/8.9g/14.4g/1.8g
				
日付	11月10日	11月11日		
曜日	(日)	(月)		
	蒸し鶏と野菜の香味がけ 麩の卵仕立て かぶの梅和え みそ汁	いわし山椒煮 ジャーマンポテト 筍と椎茸の当座煮 みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/14.1g/7.9g/15.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/12.3g/4.9g/19.1g/1.8g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません