








# 夕食週間献立カレンダー

日付	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ピーマンの肉詰め ごぼうの旨煮 春菊の中華和え みそ汁	メバル西京焼き ひじき煮 大根サラダ すまし汁	メンチカツ ワカメとカニカマのやわらか煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	ミニご飯〜ふりかけ〜 とろろ昆布そば なす生姜風味煮 フルーツ (バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/11.3g/6.3g/17.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/15.5g/6.6g/9.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303Kcal/11.7g/17.8g/25.1g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/7.9g/2.9g/46.5g/2.5g
				
日付	11月16日	11月17日	11月18日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	鶏そばろ丼 菜の花胡麻よごし フルーツ (洋なし缶) すまし汁	イワシ煮付け梅醤油 クリーミーベークンポテト ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	チキンロイヤル キャベツと油揚げの煮物 小松菜と人参の辛子和え お吸い物	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/6.9g/4.9g/18.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/11.3g/8.2g/17.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/8.3g/5.0g/17.5g/3.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません