

夕食週間献立カレンダー

日付	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	さわらハーフ衣焼き 野菜の卵和え 春菊のだし和え みそ汁	豚丼 オクラと湯葉のお浸し マンゴー杏仁 みそ汁	オムレツ 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	サバ土佐煮 ジャーマンポテト やみつきほうれん草 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/12.8g/13.2g/19.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/10.0g/16.7g/22.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.3g/6.4g/12.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.2g/14.6g/13.9g/1.5g
				
日付	11月23日	11月24日	11月25日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	キャロットライス ビーフシチュー ザワークラウト風	さわら味噌煮 ふきの煮物 マカロニサラダ すまし汁	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/4.0g/8.3g/25.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/11.4g/11.9g/18.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/8.1g/10.5g/27.8g/2.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません