








夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 11月26日 | 11月27日 | 11月28日 | 11月29日 |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 夕食 | 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻浸し みそ汁 | ポークカレー 春菊の中華和え フルーツ(ネーブル) みそ汁 | かに玉甘酢あんかけ 絹ごし揚げ煮 スパゲティサラダ お吸い物 | 塩ダレチキン たけのこの煮物 白和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.3g/7.8g/24.7g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/7.7g/10.2g/23.2g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324Kcal/13.4g/18.7g/25.9g/4.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/13.2g/11.0g/11.3g/2.3g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 11月30日 | 12月1日 | 12月2日 | |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | |
| | アジおろし煮 卵の花炒り煮 レンコンマリネ みそ汁 | ロールキャベツ〜トマトソース〜 ひじき煮 かぼちゃサラダ みそ汁 | 照り焼きチキン さつま芋いとこ煮 春菊の信田和え みそ汁 | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/11.8g/7.2g/20.9g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/7.2g/7.8g/21.0g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/10.5g/7.1g/28.5g/1.9g | |
| |  |  |  | |



※お米の栄養価は含まれておりません