

夕食週間献立カレンダー

日付	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ホッケ塩焼き 仙台麩と野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉のオイスター丼 豆乳がんと煮 フルーツ(りんご缶) みそ汁	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 エビ入りピーマン キャベツサラダサウザン風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/13.1g/10.2g/15.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/8.0g/12.8g/22.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/11.1g/13.1g/27.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/10.5g/12.0g/16.6g/1.7g
				
日付	4月12日	4月13日	4月14日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	サバ照焼き 麩の卵仕立て おくらとひじきの和え物 みそ汁	ハンバーグ 人参しりしり ふきの酢みそ和え すまし汁	イワシ煮付け梅醤油 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 235Kcal/15.1g/13.3g/15.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/10.5g/7.6g/22.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/10.4g/4.2g/17.9g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません