









夕食週間献立カレンダー

日付	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	さわらハーフ衣焼き 野菜の卵和え チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	豚丼 ブロッコリーのガーリック風味 フルーツ（フルーツカクテル缶） みそ汁	かに玉日酢あんかけ 筍と椎茸の当座煮 春菊のだし和え みそ汁	さば塩焼き 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 238Kcal/11.6g/13.0g/18.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/9.4g/16.0g/18.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/7.5g/4.4g/17.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/13.9g/17.6g/9.9g/2.1g
				
日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	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～中華香味タレ～ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	チキンのBBQソース きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻濃し 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 228Kcal/11.5g/11.9g/18.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/7.8g/11.3g/27.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.7g/9.8g/17.1g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません