

# 夕食週間献立カレンダー

日付	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	ポークカレー 春菊の中華和え フルーツ(フルーツカクテル缶) みぞ汁	いわし山椒煮 大豆五目煮 スパゲティサラダ お吸い物	照り焼きチキン 春菊の信田和え イタリアンサラダ スープ	白身フライ 卵の花炒り煮 レンコンマリネ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/7.4g/10.2g/25.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/14.8g/13.5g/22.0g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.9g/8.2g/17.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/9.6g/11.6g/28.0g/2.4g
				
日付	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)
夕食	ロールキャベツ〜トマトソース〜 ひじき煮 かぼちゃサラダ みぞ汁	チキンステーキピラフ〜オニオンソース〜 さつまいとご煮 フルーツ(洋なし缶) みぞ汁	鮭ごはん ほうれん草ツナ煮 ポテトサラダ コーンスープ	さば煮付 豚肉とキャベツのうま煮 菜の花ちらし みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/8.5g/8.9g/21.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/8.8g/8.4g/32.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/8.6g/7.9g/19.8g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.5g/12.1g/13.8g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません