

# 夕食週間献立カレンダー

日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
夕食	チキンロイヤル 筈と椎茸の当座煮 白和え かき玉汁	イカすり身カツ 野菜の卵和え オクラの胡麻和え みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 温かしめん キャベツのカレー風味和え フルーツ(みかん缶)	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 ピーマンナムル お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/10.8g/7.5g/19.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/8.5g/13.8g/21.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/6.1g/2.1g/47.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/9.1g/8.3g/12.2g/2.9g
				

日付	5月12日
曜日	(月)
	コケうま野菜カレー 小松菜のお浸し フルーツ(白桃缶) スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/6.1g/5.1g/32.8g/4.1g
	



※お米の栄養価は含まれておりません