








夕食週間献立カレンダー

日付	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	サバ土佐煮 おからと竹輪の炒り煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	豚丼 切干大根としば漬け和え フルーツ (フルーツカクテル缶) みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 野菜入り炒り豆腐 レンコンマリネ みそ汁	とんかつ じゃが芋トマト煮 千んゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/13.0g/15.6g/14.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/9.1g/16.8g/17.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/11.4g/16.8g/23.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/11.1g/16.0g/27.6g/2.2g
				
日付	5月17日	5月18日	5月19日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	メバル西京焼き 千切り野菜の煮物 春雨中華サラダ すまし汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き やみつきほうれん草 フルーツ (パイン缶) みそ汁	牛肉コロッケ ひじき蓮根 マカロニサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/16.1g/4.5g/15.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/9.5g/8.8g/17.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 345Kcal/6.0g/19.1g/37.5g/2.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません