

夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)
夕食	チキンのBBQソース さつま芋のサラダ ブロッコリーのガーリック風味 みぞ汁	さわら味噌煮 麩の卵仕立て カリフラワーおかか和え すまし汁	メンチカツ ひじき煮 キャベツのカレー風味和え かき玉汁	豆腐のオイスターあんかけ ふきの煮物 ポテトサラダ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/11.0g/10.0g/26.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/12.8g/5.0g/13.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/8.3g/20.1g/23.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/7.5g/9.8g/25.1g/3.2g
				

日付 曜日	5月24日 (土)	5月25日 (日)	5月26日 (月)
	シルバー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風 みぞ汁	コンビオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みぞ汁	えびフリッタータルタルがけ かぼちゃサラダ 春菊のだし和え みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.9g/8.1g/12.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/8.9g/6.3g/24.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/8.3g/16.2g/18.7g/1.5g
			





※お米の栄養価は含まれておりません