夕食週間献立カレンダー

日付	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
	チキンのBBQソース	さわら味 噌煮	メンチカツ	豆腐のオイスターあんかけ
	さつま芋のサラダ	麩の卵仕立て	ひじき煮	ふきの煮物
タ	ブロッコリーのガーリック風味	カリフラワーおかか和え	キャベツのカレー風味和え	ポテトサラダ
食	みそ汁	すまし汁	かき玉汁	みそ汁
栄	 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
養	237Kcal/11.0g/10.0g/26.2g/1.6g	148Kcal/12.8g/5.0g/13.7g/1.9g	301Kcal/8.3g/20.1g/23.5g/2.2g	215Kcal/7.5g/9.8g/25.1g/3.2g
価	237 KCai/ 11.0g/ 10.0g/ 20.2g/ 1.0g	140KCal/ 12.0g/ 3.0g/ 13.7g/ 1.9g	30 TRCal/ 0.3g/ 20.1g/ 23.3g/ 2.2g	213Kcai/ 1.3g/ 9.0g/ 23.1g/ 3.2g
日付	5月24日	5月25日	5月26日	
日付 曜日	(土)	(日)	(月)	-000
	(土) シルバー照り焼き	(日) コンピオムレツ	(月) え ぴ フリッタータルタルがけ	-208°
	(土) シルパー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味	(日) コンピオムレツ ジャーマンポテト	(月) えぴフリッタータルタルがけ かぽちゃサラダ	9368
	(土) シルパー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風	(日) コンピオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え	(月) えびフリッタータルタルがけ かぽちゃサラダ 春菊のだし和え	2368
	(土) シルパー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味	(日) コンピオムレツ ジャーマンポテト	(月) えぴフリッタータルタルがけ かぽちゃサラダ	388
曜日	(土) シルパー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風 みそ汁	(日) コンピオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みそ汁	(月) えびフリッタータルタルがけ かぽちゃサラダ 春菊のだし和え みそ汁	38.85
栄養	(土) シルパー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) コンピオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月)	38.5
栄	(土) シルパー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風 みそ汁	(日) コンピオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みそ汁	(月) えびフリッタータルタルがけ かぽちゃサラダ 春菊のだし和え みそ汁	
曜日 栄 養	(土) シルパー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) コンピオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月)	