

夕食週間献立カレンダー

日付	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て 根菜和風サラダ みそ汁	蒸し鶏と野菜の香味がけ 豚肉とキャベツのうま煮 野菜マリネ 中華スープ	イカすり身カツ 卵の花炒り煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	鶏肉のみそ焼き エビ入りピーマン 菜の花の胡麻よごし すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/12.8g/16.9g/23.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.7g/10.0g/15.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/7.4g/15.0g/18.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.3g/9.5g/19.9g/2.0g
				
日付	6月14日	6月15日	6月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ニシン照り煮 仙台麩と野菜の煮物 カリフラワーおかが和え みそ汁	ポークカレー おくらとひじきの和え物 フルーツ(白桃缶) オニオンスープ	ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(みかん缶)	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/11.2g/7.2g/15.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/4.4g/8.1g/29.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/5.9g/1.4g/46.7g/3.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません