

# 夕食週間献立カレンダー

| 日付  | 6月17日   | 6月18日  | 6月19日   | 6月20日   |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日  | (火)   | (水)  | (木)   | (金)   |
| 夕食  | 肉味噌丼<br>野菜入り炒り玉子<br>フルーツ (パイナップル)<br>スープ  | さわらハーフ衣焼き<br>絹ごし揚げ煮<br>菜の花ちらし<br>みそ汁   | 中華風茶飯、チャーシューのせ<br>ねぎ入り卵巻き<br>レンコンマリネ<br>フルーツ (ネーブル)<br>スープ                            | さば煮付<br>鶏レバーオイスター炒め<br>イタリアンサラダ<br>みそ汁  |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>225Kcal/11.0g/13.0g/15.8g/2.2g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>325Kcal/17.4g/18.5g/22.6g/3.1g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>223Kcal/8.9g/10.0g/23.3g/2.9g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>202Kcal/11.3g/13.6g/9.1g/1.4g                          |
|     |    |    |    |  |
| 日付  | 6月21日   | 6月22日  | 6月23日   |   |
| 曜日  | (土)   | (日)  | (月)   |   |
|     | 甘酢生姜の炊き込みご飯<br>根菜入り肉団子<br>ほうれん草の胡麻浸し<br>お吸い物  | 豆腐のかにかま入り卵とじ風<br>レンコン金平<br>春雨中華サラダ<br>みそ汁  | 焼肉ピラフ<br>野菜コロッケ<br>ピーマンナムル<br>みそ汁   |   |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>204Kcal/10.4g/9.3g/20.9g/4.6g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>218Kcal/11.9g/6.5g/28.1g/3.1g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>190Kcal/5.6g/10.7g/18.6g/2.2g                            |   |
|     |  |  |  |   |



※お米の栄養価は含まれておりません