

# 夕食週間献立カレンダー

| 日付<br>曜日 | 6月24日<br>(火)                                                                        | 6月25日<br>(水)                                                                         | 6月26日<br>(木)                                                                          | 6月27日<br>(金)                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 夕食       | 白身魚の南蛮漬け<br>仙台麩と野菜の煮物<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁                                            | 豚肉のオイスター丼<br>ひじきの彩り煮<br>フルーツ（りんご缶）<br>みそ汁                                            | 白身フライ<br>里芋の鶏そぼろあんかけ<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁                                                 | フィッシュステーキ～青じそドレッシングかけ<br>ピーマンと野菜の炒め煮風<br>キャベツサラダサウザン風<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>241Kcal/10.0g/11.9g/22.8g/2.2g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>208Kcal/5.9g/10.0g/23.7g/2.7g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>261Kcal/11.2g/13.1g/25.8g/2.7g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>164Kcal/12.5g/6.4g/16.7g/2.3g                          |
|          |    |    |    |  |
| 日付<br>曜日 | 6月28日<br>(土)                                                                        | 6月29日<br>(日)                                                                         | 6月30日<br>(月)                                                                          |                                                                                     |
|          | サバ照焼き<br>麩の卵仕立て<br>おくらとひじきの和え物<br>みそ汁                                               | ハンバーグ<br>人参しりしり<br>ふきの酢みそ和え<br>すまし汁                                                  | イワシ煮付け梅醤油<br>ジャーマンポテト<br>インゲンの胡麻よごし<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>235Kcal/15.1g/13.3g/15.0g/2.4g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>191Kcal/10.5g/7.6g/22.5g/2.1g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>151Kcal/10.2g/4.9g/18.0g/1.7g                            |                                                                                     |
|          |  |  |  |                                                                                     |



※お米の栄養価は含まれておりません