

夕食週間献立カレンダー

日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 菜の花ちらし みそ汁	メバル西京焼き ふき土佐煮 大根サラダ お吸い物	メンチカツ ひじき煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	鶏そぼろ丼 小松菜と人参の辛子和え フルーツ(バナナ) みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/10.7g/5.2g/18.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/13.8g/4.6g/7.7g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/10.8g/19.2g/24.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.2g/4.4g/18.4g/1.7g
日付	7月5日	7月6日	7月7日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
夕食	なるとそば(ミニご飯) なす生姜風味煮 フルーツ(白桃缶)	アジおろし煮 クリーミーペーコンポテト 菜の花胡麻よごし みそ汁	チキンロイヤル ごぼうの旨煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/8.5g/1.0g/44.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/13.5g/5.5g/16.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/10.7g/7.0g/20.7g/2.0g	



※お米の栄養価は含まれておりません