

# 夕食週間献立カレンダー

|     |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付  | 7月8日                                                                              | 7月9日                                                                               | 7月10日                                                                               | 7月11日                                                                               |
| 曜日  | (火)                                                                               | (水)                                                                                | (木)                                                                                 | (金)                                                                                 |
| 夕食  | さわらハーフ衣焼き<br>野菜の卵和え<br>チンゲン菜のカニカマ和え<br>みそ汁                                        | 豚丼<br>ブロッコリーのガーリック風味<br>フルーツ（洋なし缶）<br>みそ汁                                          | かに玉豆乳あんかけ<br>かぼちゃの煮物<br>春菊のだし和え<br>みそ汁                                              | さば塩焼き<br>カリフラワーのクリーム煮<br>やみつきほうれん草<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>238Kcal/11.6g/13.0g/18.4g/1.7g                       | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>261Kcal/8.2g/15.9g/20.5g/2.0g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>156Kcal/7.5g/4.6g/21.7g/1.8g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>241Kcal/13.9g/17.1g/8.8g/2.6g                          |
|     |  |  |  |  |

|     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付  | 7月12日                                                                               | 7月13日                                                                                | 7月14日                                                                                 |
| 曜日  | (土)                                                                                 | (日)                                                                                  | (月)                                                                                   |
|     | キャロットライス<br>ビーフシチュー<br>ザワークラウト風                                                     | ミニゆかりご飯<br>温かしめん<br>ふきの煮物<br>フルーツ（りんご缶）                                              | 豆腐ハンバーグ～中華香味タレ～<br>じゃが芋トマト煮<br>チンゲン菜のナムル<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>193Kcal/4.0g/8.3g/25.0g/2.9g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>208Kcal/4.6g/0.7g/45.7g/3.8g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>235Kcal/7.9g/11.3g/27.6g/2.5g                            |
|     |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません