

# 夕食週間献立カレンダー

日付	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鶏肉の味噌だれ きんぴらごぼう イタリアンサラダ すまし汁	ポークカレー ほうれん草のだし和え フルーツ（フルーツカクテル缶） みぞ汁	いわし山椒煮 大豆五目煮 スパゲティサラダ お吸い物	鶏肉の照りがらめ 里芋の煮物 なすの香味がけ スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/12.2g/8.4g/15.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/7.5g/9.6g/24.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/14.8g/13.5g/22.0g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/12.0g/5.7g/19.9g/2.4g
				
日付	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	白身フライ 卵の花炒り煮 ほうれん草の胡麻浸し みぞ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 ひじき煮 ポテトサラダ みぞ汁	フィッシュステーキ〜青じそドレッシングかけ〜 さつまいもと煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 みぞ汁	鮭ごはん ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ コーンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/10.7g/9.8g/21.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/8.3g/8.2g/20.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/13.4g/3.0g/22.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/8.3g/7.6g/21.1g/3.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません