

夕食週間献立カレンダー

日付	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	さば煮付 豚肉とキャベツのうま煮 菜の花ちらし みそ汁	チキンロイヤル 筍と椎茸の当座煮 白和え お吸い物	イカすり身カツ 野菜の卵和え オクラの胡麻和え みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 ワカメうどん キャベツのカレー風味和え フルーツ（洋なし缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/10.7g/12.1g/14.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/10.5g/7.2g/18.5g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/8.5g/13.8g/21.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/4.3g/3.5g/43.0g/2.3g
				

日付	7月27日	7月28日
曜日	(日)	(月)
	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 ピーマンナムル かき玉汁	コケうま野菜カレー 小松菜のお浸し フルーツ（みかん缶） スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/9.4g/8.6g/12.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/6.1g/5.2g/30.6g/4.1g
		





※お米の栄養価は含まれておりません