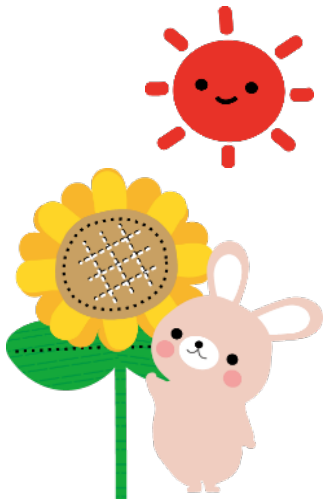


夕食週間献立カレンダー

日付	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	サバ土佐煮 大根山椒煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ（パイン缶） みそ汁	ぶりみぞれ揚げ じゃが芋トマト煮 レンコンマリネ みそ汁	とんかつ 野菜入り炒り豆腐 切干大根としば漬け和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/14.7g/11.8g/12.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/9.0g/8.8g/19.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/10.6g/15.9g/30.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/11.5g/16.6g/19.2g/2.1g
				

日付	8月2日	8月3日	8月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
	メバル西京焼き 千切り野菜の煮物 春雨中華サラダ すまし汁	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き やみつきほうれん草 フルーツ（黄桃缶） みそ汁	牛肉コロッケ ひじき蓮根 マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/16.0g/4.4g/15.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/9.7g/8.9g/19.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351Kcal/6.0g/19.8g/37.5g/3.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません