

夕食週間献立カレンダー

日付	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	北海道チーズコロッケ ビーフンと野菜の炒め煮風 ふきの酢みそ和え みそ汁	チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 ほうれん草の胡麻浸し かき玉汁	ホッケ塩焼き ごぼうサラダ キャベツのカレー風味和え みそ汁	鮭とコーンの煮まみれ丼 切昆布大豆煮 ヨーグルト みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/7.1g/15.6g/36.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/9.9g/7.5g/16.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.8g/8.9g/11.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/14.9g/4.2g/27.1g/2.0g
				

日付	8月23日	8月24日	8月25日
曜日	(土)	(日)	(月)
	かに玉甘酢あんかけ 仙台麩と野菜の煮物 菜の花ピーナッツ和え スープ	ミニ菜めし きつねそば 紅あずま甘露煮 フルーツ（黄桃缶）	チキンカツ 千切り野菜の煮物 チンゲン菜のナムル わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/8.1g/4.9g/20.4g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/8.8g/3.0g/56.5g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/11.9g/15.0g/24.5g/4.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません