

# 夕食週間献立カレンダー

日付	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て 根菜和風サラダ みそ汁	たっぷり野菜のケチャップライス 蒸し鶏サラダ シャインマスカットゼリー みそ汁	イカすり身カツ ほうれん草ツナ煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	鶏肉のみそだれ エビ入りピーマン 菜の花の胡麻よごし すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/12.8g/16.0g/24.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/9.9g/7.5g/23.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/7.5g/13.6g/16.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/13.1g/8.1g/18.3g/1.9g
				
日付	8月30日	8月31日	9月1日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ニシン照り煮 里芋と鶏そぼろあんかけ チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	ポークカレー おくらとひじきの和え物 フルーツ (白桃缶) オニオンスープ	ミニ発芽玄米ご飯 冷やしきしめん なす生姜風味煮 フルーツ (みかん缶)	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/12.2g/7.4g/19.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/4.4g/8.1g/29.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/5.3g/1.0g/45.2g/3.0g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません