

夕食週間献立カレンダー

日付	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	イワシ煮付け梅醤油 野菜入り炒り玉子 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	チキンクリーム煮 高野の含め煮 スナップのツナコーンがけ みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 里芋の煮物 春菊の信田和え みそ汁	ミニゆかりご飯 とろろ昆布そば インゲンの錦糸和え 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	182Kcal/13.6g/8.2g/13.2g/1.7g	236Kcal/13.8g/10.9g/21.5g/1.7g	242Kcal/12.0g/12.6g/21.9g/2.1g	223Kcal/7.4g/1.1g/45.7g/2.7g
				
日付	9月6日	9月7日	9月8日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
夕食	豚肉の生姜焼き風味 切昆布大豆煮 もやしの和え物 みそ汁	豆腐のかにかま入り卵とし風 レンコン金平 春雨中華サラダ お吸い物	焼肉ピラフ 野菜コロッケ ピーマンナムル みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
	262Kcal/20.4g/11.0g/20.4g/3.1g	206Kcal/10.0g/6.2g/27.5g/4.4g	190Kcal/5.6g/10.7g/18.6g/2.2g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません