

夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)
夕食	白身魚の南蛮漬け 仙台麩と野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉のオイスター丼 ひじきの彩り煮 フルーツ（バナナ） みそ汁	白身フライ 里芋の鶏そぼろあんかけ ごぼうサラダ みそ汁	フィッシュステーキ～青じそドレッシングかけ ポテトサラダ キャベツサラダサウザン風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/9.9g/11.9g/22.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/6.2g/10.1g/23.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/11.3g/13.1g/26.4g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/12.6g/10.7g/17.6g/2.3g
				
日付 曜日	9月13日 (土)	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)
	サバ照焼き 麩の卵仕立て おくらとひじきの和え物 みそ汁	ミニごはん～ふりかけ～ 温かしめん チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ（みかん缶）	ハンバーグ ピーマンと野菜の炒め風煮 ふきの酢みそあえ すまし汁	ビーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 菜の花ちらし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/15.1g/13.3g/15.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/5.4g/4.3g/46.6g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.7g/6.1g/25.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/10.7g/5.2g/18.2g/2.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません