

夕食週間献立カレンダー

日付	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	メバル西京焼き ひじき煮 大根サラダ お吸い物	メンチカツ ふき土佐煮 ほうれん草のだし和え みそ汁	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのシーザーサラダ フルーツ（白桃缶） 中華スープ	野菜と豚肉の辛みそ炒め なす生姜風味煮 オクラの胡麻和え 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 148Kcal/15.1g/6.5g/7.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/10.1g/17.3g/22.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/6.4g/6.6g/18.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/5.6g/12.2g/18.7g/1.6g
				

日付	9月21日	9月22日
曜日	(日)	(月)
	アジおろし煮 ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁	チキンロイヤル ごぼうの旨煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/12.0g/4.2g/15.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/9.4g/4.6g/20.8g/2.0g
		





※お米の栄養価は含まれておりません