

夕食週間献立カレンダー

日付	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	さわらハーフ衣焼き 野菜の卵和え チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	豚丼 ひじき蓮根 フルーツ（洋なし缶） みそ汁	かに玉豆乳あんかけ かぼちゃの煮物 マカロニサラダ みそ汁	さばの混ぜご飯 やみつきほうれん草 フルーツ（みかん缶） 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 245Kcal/11.7g/13.1g/19.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/8.0g/16.3g/24.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/8.3g/12.9g/28.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/5.5g/9.4g/11.9g/1.4g
				

日付	9月27日	9月28日	9月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
	キャロットライス ビーフシチュー ザワークラウト風	ミニゆかりご飯 温かしめん ふきの煮物 フルーツ（パイン缶）	豆腐ハンバーグ～中華香味タレ～ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/4.0g/8.3g/25.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/4.6g/0.7g/44.6g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/7.9g/11.3g/27.6g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません