

夕食週間献立カレンダー

日付	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鶏肉の味噌だれ きんぴらごぼう イタリアンサラダ すまし汁	ポークカレー ほうれん草のだし和え フルーツ（フルーツカクテル缶） スープ	いわし山椒煮 大豆五目煮 なすの梅がけ お吸い物	鶏肉の照りがらめ 里芋の煮物 スパゲティサラダ スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/12.2g/8.4g/15.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/4.9g/8.3g/25.0g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/14.0g/5.7g/17.0g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/12.5g/12.9g/21.8g/2.5g
				
日付	10月4日	10月5日	10月6日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	白身フライ 切干大根のコンソメ風味 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁	チキンステーキ〜青じそドレッシングかけ さつま芋いとこ煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 中華スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.1g/9.1g/18.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/8.5g/8.2g/20.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/12.5g/2.9g/21.6g/4.4g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません