

夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)
夕食	鮭ごはん ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	さば煮付 菜の花ちらし 紅あずま甘露煮 みそ汁	チキンロイヤル チヂミ 白和え みそ汁	イカすり身カツ 野菜の卵和え オクラの胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/9.0g/5.9g/14.5g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.6g/11.9g/21.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/11.7g/9.6g/21.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/9.0g/14.8g/21.9g/2.0g
				
日付 曜日	10月11日 (土)	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)
	ミニ発芽玄米ご飯 かけうどん キャベツのカレー風味和え フルーツ（洋なし缶）	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 ピーマンナムル お吸い物	コケうま野菜カレー 小松菜のお浸し フルーツ（みかん缶） みそ汁	サバ土佐煮 大根山椒煮 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/5.4g/3.5g/44.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/9.0g/8.3g/12.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/7.0g/6.3g/29.3g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/13.7g/17.1g/17.7g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません