

夕食週間献立カレンダー

日付	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ（パイン缶） コンソメスープ	とんかつ じゃが芋トマト煮 切干大根としば漬和え みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 野菜入り炒り豆腐 レンコンマリネ みそ汁	チキンクリーム煮 えびの天ぷら 春雨中華サラダ みそ汁
	栄養価 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/8.2g/8.7g/20.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/10.4g/15.6g/25.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/11.7g/16.8g/23.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/10.9g/11.3g/20.9g/1.7g
				

日付	10月19日	10月20日
曜日	(日)	(月)
	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き やみつきほうれん草 フルーツ（黄桃缶） わかめスープ	牛肉コロッケ ひじき蓮根 マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/9.4g/8.9g/17.8g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349Kcal/6.0g/19.8g/37.1g/3.1g
		





※お米の栄養価は含まれておりません