

夕食週間献立カレンダー

日付	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンのコンソメ風味 さつま芋のサラダ ほうれん草のだし和え みぞ汁	ホッケ煮付け ひじき煮 根菜和風サラダ みぞ汁	メンチカツ カリフラワーおかか和え ピーマンナムル みぞ汁	豆腐のオイスターあんかけ ふきの煮物 ポテトサラダ わかめスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/12.8g/8.5g/24.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/11.6g/5.9g/13.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/8.4g/17.9g/22.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/7.1g/9.8g/24.1g/4.5g
				

日付	10月25日	10月26日	10月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
	シルバー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 オクラの胡麻和え みぞ汁	ミニ発芽玄米ご飯 ぶっかけきしめん ザーワークラウト風 みかんゼリー	えびフリッタータルタルがけ かぼちゃサラダ 春菊のだし和え みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/11.9g/6.1g/14.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/5.3g/4.0g/51.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/8.2g/15.4g/18.3g/2.5g
			





※お米の栄養価は含まれておりません