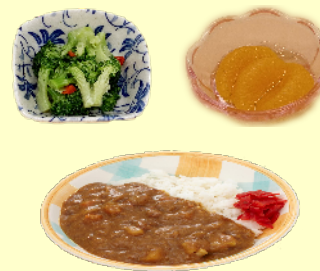


夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
夕食	白身フライ 野菜入り炒り玉子 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	鶏肉の照りがらめ いんげんと木耳の炒め煮 スパゲティサラダ みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 さつま芋のいとこ煮 なます みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 高野の含め煮 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/12.3g/12.5g/17.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/13.6g/14.3g/20.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/6.8g/1.6g/27.5g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/12.1g/13.3g/19.3g/2.5g
				
日付 曜日	11月1日 (土)	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)
	チキンカレー ブロッコリーのくたくた風 フルーツ（みかん缶） コンソメスープ	白身魚の南蛮漬 きんぴらごぼう 切干大根としば漬け和え お吸い物	鶏そぼろ丼 ひじきの彩り煮 フルーツ（フルーツカクテル缶） みそ汁	オムレツ ほうれん草ツナ煮 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 170Kcal/5.2g/6.4g/22.5g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/8.0g/5.1g/17.5g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.7g/5.9g/16.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/7.9g/13.2g/19.4g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません