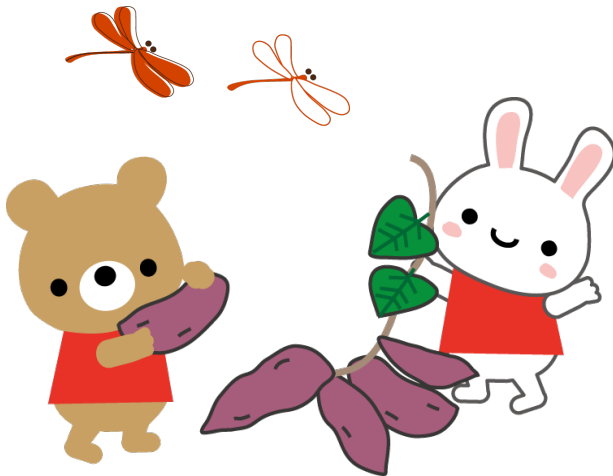
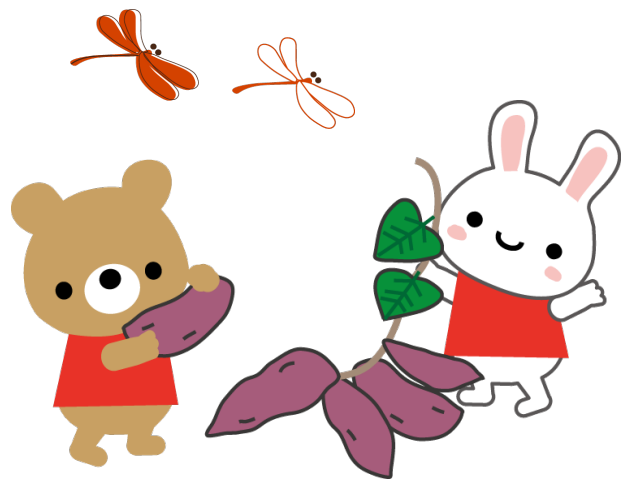


夕食週間献立カレンダー

日付	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	チキンロイヤル 切昆布大豆煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	ホッケ塩焼き 野菜入り炒り豆腐 春雨中華サラダ みそ汁	鮭とコーンの葱まみれ丼 ワカメとカニカマのやわらか煮 ヨーグルト みそ汁	かに玉甘酢あんかけ ほうれん草の胡麻浸し ごぼうサラダ 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 206Kcal/12.4g/7.2g/24.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/13.0g/4.8g/11.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/12.3g/2.2g/21.4g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/7.0g/10.9g/20.2g/3.9g
				

日付	11月9日	11月10日
曜日	(日)	(月)
	ミニ菜めし たぬきそば ひじき蓮根 フルーツ（黄桃缶）	チキンカツ 千切り野菜の煮物 さつま揚げといんげんのビターナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/7.8g/4.5g/48.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315Kcal/13.4g/16.2g/29.6g/2.6g
		





※お米の栄養価は含まれておりません