夕食週間献立カレンダー

日付	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
	ぶり照り揚げ	たっぷり野菜のケチャップライス	イカすり身カツ	鶏肉のみそだれ
	麩の卵仕立て	蒸し鶏サラダ	小松菜のお浸し	エピ入りピーフン
タ	チンゲン菜のナムル	シャインマスカットゼリー	根菜和風サラダ	おくらとひじきの和え物
食	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	すまし汁
栄養	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
養価	246Kcal/12.0g/13.6g/19.5g/2.5g	190Kcal/8.9q/6.5q/24.2q/2.3q	240Kcal/7.2g/14.2g/21.6g/1.8g	177Kcal/12.3g/7.2g/16.6g/2.1g
1Ш	240Kcui, 12.0g, 13.0g, 13.3g, 2.3g	1301(Cdi) 0.39, 0.39, 24.29, 2.39	240Kcdi, 7.2g, 14.2g, 21.0g, 1.0g	177 Near, 12.3g, 7.2g, 10.0g, 2.1g
			The same of the sa	
日付	11月15日	11月16日	11月17日	<u> </u>
日付曜日	(土)	(日)	(月)	4 .
	(土) ニシン照り煮	(日) ポークカレー	(月) ミニ発芽玄米ご飯	A L
	(土) ニシン照リ煮 牛肉入りれんこん	(日) ポークカレー 高野の含め煮	(月) ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん	
	(土) ニシン照り煮 牛肉入りれんこん チンゲン菜のピーナッツ和え	(日) ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ (白桃缶)	(月) ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん やみつきほうれん草	A LA
	(土) ニシン照リ煮 牛肉入りれんこん	(日) ポークカレー 高野の含め煮	(月) ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん	******
曜日	(土) ニシン照り煮 牛肉入りれんこん チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	(日) ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ(白桃缶) 中華スープ	(月) ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん やみつきほうれん草 フルーツ(みかん缶)	**************************************
栄養	(土)	(日) ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ (白桃缶) 中華スープ	(月) ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん やみつきほうれん草 フルーツ (みかん缶) kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日	(土) ニシン照り煮 牛肉入りれんこん チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	(日) ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ(白桃缶) 中華スープ	(月) ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん やみつきほうれん草 フルーツ(みかん缶)	
栄養	(土)	(日) ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ (白桃缶) 中華スープ	(月) ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん やみつきほうれん草 フルーツ (みかん缶) kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	