

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)
夕食	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て チンゲン菜のナムル みそ汁	たっぷり野菜のケチャップライス 蒸し鶏サラダ シャインマスカットゼリー コンソメスープ	イカすり身カツ 小松菜のお浸し 根菜和風サラダ みそ汁	鶏肉のみそだれ エビ入りピーファン おくらとひじきの和え物 すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/12.0g/13.6g/19.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/8.9g/6.5g/24.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/7.2g/14.2g/21.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/12.3g/7.2g/16.6g/2.1g
				

日付	11月15日	11月16日	11月17日
曜日	(土)	(日)	(月)
	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	ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ（白桃缶） 中華スープ	ミニ発芽玄米ご飯 温かしめん やみつきほうれん草 フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/10.6g/8.0g/18.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/5.4g/9.4g/30.5g/4.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/5.8g/4.2g/44.2g/2.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません