

夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)
夕食	イワシ煮付け梅醤油 野菜入り炒り玉子 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	チキンクリーム煮 かぶと竹輪の含め煮 春雨中華サラダ みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 里芋の煮物 インゲンの錦糸和え みそ汁	ミニゆかりご飯 なめこそば 春菊の信田和え フルーツ(洋なし缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/13.8g/9.2g/12.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.5g/9.5g/22.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/11.3g/12.2g/22.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/7.9g/1.4g/43.8g/2.7g
				
日付 曜日	11月22日 (土)	11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)
	豚肉の生姜焼き風味 切昆布大豆煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	豆腐のかにかま入り卵とじ風 きんぴらごぼう もやしの和え物 みそ汁	焼肉ピラフ 野菜コロッケ ピーマンナムル みそ汁	白身魚の南蛮漬け 仙台麩と野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/19.5g/10.8g/20.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.7g/6.5g/26.1g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/5.4g/10.9g/17.9g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/10.0g/11.9g/22.6g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません