

夕食週間献立カレンダー

日付	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	豚肉のオイスター丼 えびの天ぷら フルーツ（白桃缶） わかめスープ	白身フライ じゃが芋トマト煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	チキンステーキ～青じそドレッシングかけ ピーマンと野菜の炒め風煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	サバ照焼き 麩の卵仕立て おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養価	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
	226Kcal/6.0g/11.8g/23.2g/3.6g	263Kcal/8.5g/13.5g/27.6g/2.8g	132Kcal/12.3g/3.3g/15.9g/2.4g	184Kcal/13.4g/9.7g/15.1g/2.3g
				

日付	11月30日	12月1日
曜日	(日)	(月)
	ミニごはん～ふりかけ～ 温かしめん チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ（みかん缶）	ハンバーグ 里芋の鶏そぼろあんかけ ふきの酢みそあえ 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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	240Kcal/6.4g/3.1g/46.8g/3.3g	190Kcal/10.9g/4.8g/27.6g/2.2g
		





※お米の栄養価は含まれておりません