夕食週間献立カレンダー

日付	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	イワシ煮付け梅醤油 チヂミ なすのなめ茸がけ すまし汁	たっぷり野菜のケチャップライス 蒸し鶏サラダ フルーツ（バナナ） 中華スープ	イカすり身カツ ふき土佐煮 根菜和風サラダ みそ汁	チキンクリーム煮 エビ入りビーフン 菜の花の胡麻よごし 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	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
	151Kcal/10.2g/4.8g/15.6g/1.6g	168Kcal/9.0g/6.5g/19.0g/3.3g	242Kcal/6.9g/14.2g/22.0g/2.1g	226Kcal/11.1g/11.2g/20.8g/1.9g

日付	4月18日	4月19日	4月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
	ニシンごま味噌煮 牛肉入りれんこん 小松菜のお浸し すまし汁	ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ（白桃缶） コンソメスープ	ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん 大根サラダ 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	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
	168Kcal/10.0g/7.5g/15.6g/1.6g	220Kcal/6.1g/7.8g/31.9g/3.4g	247Kcal/5.3g/4.7g/46.1g/2.7g

※お米の栄養価は含まれておりません