

夕食週間献立カレンダー

日付	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 やみつきほうれん草 みそ汁	鶏肉のみそだれ しろ菜の白だし煮 カリフラワーおかか和え すまし汁	さば煮付 絹ごし揚げ煮 レンコンマリネ 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(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/14.1g/12.6g/10.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/13.5g/5.6g/11.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/16.8g/16.7g/22.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/7.9g/1.5g/43.3g/2.7g
				
日付	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	豚肉の生姜焼き風味 たけのこの煮物 インゲンの錦糸和え みそ汁	豆腐のかにかま入り卵とじ風 きんぴらごぼう 人参の甘酢和え わかめスープ	焼肉ピラフ 野菜コロッケ 切干大根のコンソメ風味 みそ汁	ぶりみぞれ揚げ ほうれん草ツナ煮 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 221Kcal/16.2g/8.6g/18.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/9.8g/6.4g/26.2g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/5.8g/10.7g/19.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319Kcal/12.3g/20.1g/22.8g/2.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません