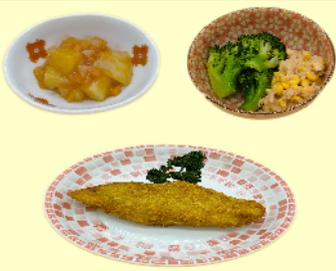


# 夕食週間献立カレンダー

日付	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
夕食	豚肉のオイスター丼 ひじきの彩り煮 フルーツ（白桃缶） みそ汁	白身フライ じゃが芋トマト煮 ブロッコリーのツナコーンがけ みそ汁	エビチリ風ライス 菜の花ピーナッツ和え フルーツ（フルーツカクテル缶） オニオンスープ	さば塩焼き 大根山椒煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	ミニごはん〜ふりかけ〜 温かしめん カリフラワーのコンビーフ風味 マンゴープリン
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/5.8g/10.3g/24.0g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/11.9g/9.6g/25.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/8.4g/4.1g/21.8g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/12.4g/9.5g/9.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/5.3g/3.8g/50.9g/3.5g
					
日付	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	
夕食	コンピオムレツ 紅あずま甘露煮 ふきの酢みそあえ すまし汁	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 マカロニサラダ みそ汁	メバル西京焼き ひじき蓮根 大根サラダ すまし汁	メンチカツ ふき土佐煮 ほうれん草のだし和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/7.2g/4.8g/33.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/11.1g/13.6g/22.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/14.8g/5.2g/10.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/8.6g/18.0g/23.0g/2.3g	
					

※お米の栄養価は含まれておりません

