

夕食週間献立カレンダー

日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	<p>ポークカレー ミニバーグ 杏仁フルーツ</p>	<p>シルバー照り焼き インゲンと豚肉の炒め風 玉子豆腐</p>	<p>豚しょうが焼き ちくわ磯辺天 チンゲン菜のナムル</p>	<p>さば煮付 切昆布大豆煮 ポテトサラダ</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/6.8g/11.1g/26.3g/2.6g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/12.9g/10.5g/5.0g/1.2g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/8.2g/17.7g/14.9g/1.4g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/12.2g/18.3g/19.4g/1.4g</p>
日付	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	<p>和風牛丼 おくらとひじきの和え物 ももゼリー</p>	<p>白身魚の南蛮漬 エビ団子と高野豆腐の煮物 さつまいもサラダ</p>	<p>鶏肉の味噌焼き さつま揚げと大根の煮物 オクラの長芋和え</p>	<p>ニシン照り煮 筍の金平 菜の花の胡麻よごし</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/4.6g/6.4g/34.1g/2.2g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/13.2g/8.2g/30.7g/2.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/13.0g/7.8g/17.4g/1.9g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/10.6g/8.0g/12.8g/1.5g</p>

※お米の栄養価は含まれておりません