







夕食週間献立カレンダー

日付	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	<p>ポークソテー味噌味 がんと煮 チンゲン菜のカニカマ和え</p>	<p>五目豆腐ハンバーグの野菜あん 春雨と豚肉の炒め煮 レンコンマリネ</p>	<p>マトウダイバター焼き 菜の花の甘辛煮 塩昆布奴</p>	<p>ドライカレー インゲンの錦糸和え フルーツ(ネーブル)</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/10.0g/9.7g/10.2g/1.9g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/6.9g/12.9g/25.6g/2.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/20.3g/8.9g/8.8g/1.2g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/11.7g/9.9g/18.8g/1.3g</p>
				

日付	9月26日	9月27日
曜日	(日)	(月)
夕食	<p>さば生姜醤油焼き 焼き餃子 キャベツのごま和え</p>	<p>鶏肉と野菜のハーブ煮 切干大根としば漬け和え スナップエンドウのカニカマ和え</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/12.3g/16.2g/15.5g/1.6g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/13.6g/11.2g/16.0g/2.1g</p>
		



※お米の栄養価は含まれておりません