

夕食週間献立カレンダー

日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	うに風味かけご飯 カレイ味噌焼き 大豆トマト煮 キャベツのカレー風味和え	焼きとり丼 ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶり照り揚げ チンゲン菜と筍の合わせ煮 いんげんの胡麻よごし	鶏肉と大根のサムゲタン風 かにかま磯辺天 菜の花のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/13.2g/10.0g/11.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/15.1g/14.9g/24.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/11.0g/13.0g/17.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/12.8g/11.4g/12.6g/1.4g
日付	10月2日	10月3日	10月4日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
夕食	サバ照焼き キャベツのコンソメ煮 ゆずなめこ春雨	メンチカツ あさりと大根のとろとろ煮 8種素材の彩ごまサラダ	アジみりん焼き 小松菜とウインナーのソテー さつまいもサラダ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/11.9g/16.5g/14.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322Kcal/8.0g/21.3g/25.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/15.4g/8.3g/18.4g/1.3g	



※お米の栄養価は含まれておりません