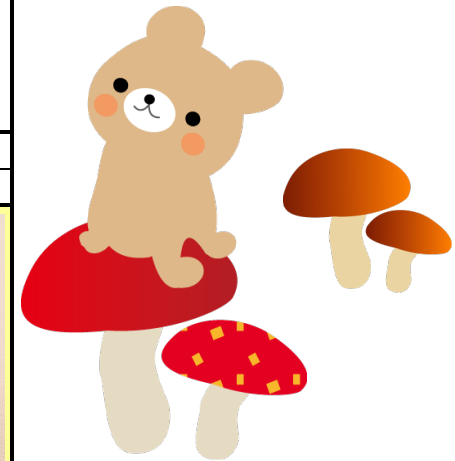


# 夕食週間献立カレンダー

日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	もち麦ご飯 塩ダレチキン かき揚げ おくらの胡麻和え	シルバー白醤油焼き いんげんと木耳の炒め煮 カリフラワーフレンチサラダ	味噌カツ 切干大根煮 菜の花ちらし	カレイ照り焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 山芋のだし煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/10.7g/14.0g/26.2g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/10.6g/6.9g/9.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/8.3g/12.5g/28.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/14.0g/8.6g/21.8g/2.1g

日付	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	親子丼 大豆五目煮 フルーツ(黄桃缶)	スケウダラ生姜煮 枝豆のふわふわ豆腐 春雨の高菜炒め	厚揚げと豚肉の甘辛炒め クリーミーベーコンポテト 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/15.2g/11.5g/26.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/12.6g/7.6g/13.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/11.1g/10.0g/21.5g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません