

夕食週間献立カレンダー

日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	十五穀米 さわら西京焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ コールスローサラダ	鶏の唐揚げ 野菜入り炒り豆腐 わかめと干しエビの当座煮	さば煮付 紅あずま甘藷煮 カリフラワーおかか和え	たまごオニオンコロケ キャベツとベーコンのソテー チンゲン菜のかにかま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/16.6g/13.1g/17.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/13.2g/6.6g/16.9g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/8.6g/10.7g/19.2g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/5.1g/18.2g/24.6g/1.5g

日付	10月16日	10月17日	10月18日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ニシンごま味噌煮 甘辛鶏ごぼう 冷奴又は温奴	牛すき焼き丼 切干大根と山三つ葉の煮物 りんごゼリー	タラ味噌焼き 鶏肉と若布の煮浸し スパゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/17.3g/11.8g/15.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/8.7g/13.5g/40.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/14.8g/11.5g/13.9g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません