







夕食週間献立カレンダー

日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ポークステーキ甘辛ソース 大豆五目煮 ごぼうサラダ	さわらハーブ衣焼き インゲンと豚肉の炒め風 小松菜のお浸し	うに風味かけご飯 厚揚げとあさりのひじき煮 お好み焼き 菜の花のピーナッツ和え	サバ味噌煮 じゃが芋トマト煮 おくらの胡麻和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/9.8g/14.3g/17.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.2g/16.4g/11.8g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/7.5g/8.3g/29.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/9.5g/13.1g/18.6g/1.3g
				

日付	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	スタミナチャーハン カリフラワーフレンチサラダ 杏仁フルーツ	メバル旨煮 さつま芋と豚肉の煮物 おくらとひじきの和え物	ささみフライ&野菜コロツケ ペンネのソテー風 チンゲン菜の彩り和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/7.9g/18.5g/17.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/11.7g/4.9g/25.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/8.0g/16.9g/28.0g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません