





夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)
夕食	松茸ごはん シルバー照り焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め わかめの酢の物	チキンのBBQソース なす詰め煮 チンゲン菜のナムル	赤魚西京焼き 鶏肉と大根の中華煮 ポテトサラダ	和風牛丼 レンコンマリネ フルーツ (バナナ)
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/12.7g/8.9g/16.6g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/8.7g/9.6g/10.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/13.1g/10.4g/11.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/4.8g/9.3g/27.4g/2.0g
				

日付 曜日	10月30日 (土)	10月31日 (日)	11月1日 (月)
夕食	マス味噌焼き じゃが芋の葱塩バター ほうれん草の胡麻浸し	彩り野菜のチキンライス パンプキンシチュー コールスローサラダ	十五穀米 さば生姜醤油焼き れんこん金平 さつま揚げとスナップエンドウのピザ和え
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/15.6g/7.5g/12.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329Kcal/12.3g/19.0g/26.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/12.3g/14.8g/21.1g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません