

# 夕食週間献立カレンダー

日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ごぼうの旨煮 マカロニサラダ	赤糸粕漬焼き さつまいもいとこ煮 オクラと湯葉のお浸し	とろろ昆布と蒸し鶏のそば 菜の花ちらし フルーツみつ豆	カレー味噌焼き カレーコロッケ 小松菜とウインナーのソテー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/10.9g/14.1g/21.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/12.2g/3.1g/19.1g/0.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 340Kcal/15.3g/3.8g/61.5g/7.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/13.0g/8.8g/13.8g/1.4g

日付	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	肉団子のトマトクリーム煮 キャベツのごま和え フルーツ (キウイフルーツ)	サケチーズ衣焼き さつまいもと昆布の煮物 ぜんまいともやしナムル	肉じゃが 高野の含め煮 春菊の信田和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/10.5g/12.6g/28.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.4g/10.0g/27.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/8.8g/7.2g/24.5g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません