

夕食週間献立カレンダー

日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	照り焼きチキン 野菜入り春雨煮 オクラの長芋和え	シルバー白醤油焼き 筍と椎茸の当座煮 コールスローサラダ	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 冷奴又は温奴	さわら西京焼き 焼き餃子 キャベツとかにかまの煮物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.2g/7.8g/21.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/11.1g/11.1g/10.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/10.9g/10.3g/15.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/16.1g/8.2g/14.5g/2.0g

日付	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 若布と卵のおかか和え	白身魚竜田揚げ じゃが芋トマト煮 レンコンマリネ	豚肉と野菜の炒め物 かにかま磯辺天 とろろ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/11.9g/11.7g/16.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/7.6g/7.4g/26.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/10.9g/11.8g/20.1g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません