



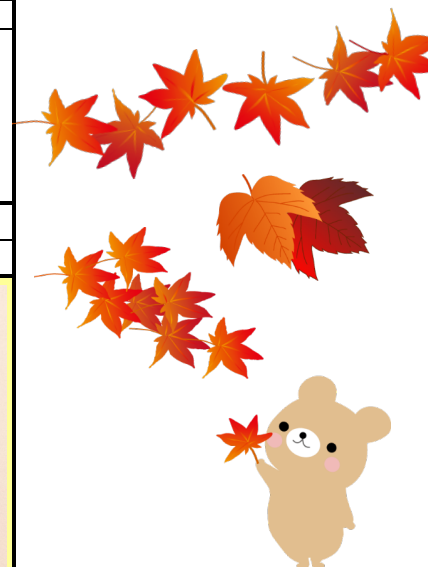


夕食週間献立カレンダー

日付	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ポークハヤシ 野菜入り炒り豆腐 杏仁フルーツ	シルバー照り焼き インゲンと豚肉の炒め風 玉子豆腐	豚しょうが焼き 野菜コロッケ チンゲン菜のナムル	さば煮付 里芋の鶏そぼろあんかけ 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 253Kcal/6.0g/14.8g/23.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/12.9g/10.5g/5.0g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/7.3g/19.6g/17.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/10.5g/11.5g/13.4g/1.6g
				

日付	12月4日	12月5日	12月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	和風牛丼 わかめの酢の物 ももゼリー	白身魚の南蛮漬 エビ団子と高野豆腐の煮物 ぜんまいともやしのナムル	鶏肉の味噌焼き さつま揚げと大根の煮物 レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/4.7g/6.4g/34.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/13.3g/8.1g/18.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/12.5g/10.6g/21.4g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません