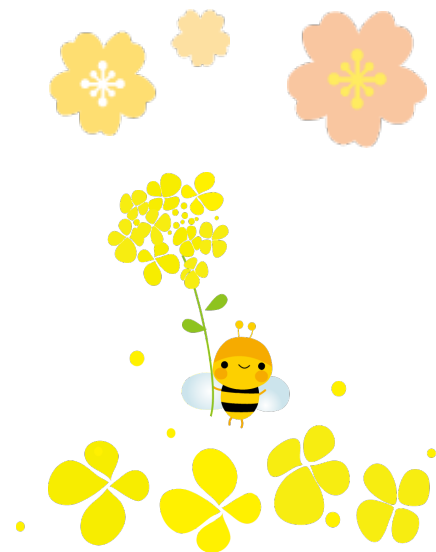


夕食週間献立カレンダー

日付	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	ミートローフ 切昆布大豆煮 チンゲン菜のナムル	豆腐の高菜野菜あん じゃがいもと鶏肉の照り煮 おくらとひじきの和え物	深川めし 茹で豚と野菜のごま風味 キャベツとしめじのトマト煮込み
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.6g/11.6g/11.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/11.3g/11.4g/18.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/13.9g/10.0g/22.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/11.3g/20.3g/11.9g/2.1g

日付	4月16日	4月17日	4月18日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ	中華うま煮丼 ピーマンと野菜の炒め煮風 フルーツ（ネーブル）	アジみりん焼き 若竹煮 モロヘイヤのおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/13.5g/15.3g/13.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/5.2g/10.4g/20.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/16.7g/3.9g/14.0g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません