

# 夕食週間献立カレンダー

日付	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
夕食	蒸し鶏の青じそ風味 いんげんと木耳の炒め煮 チンゲン菜のナムル	和風牛丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ（あんず缶）	豚しょうが焼き 金胡麻豆腐 かぼちゃサラダ	白身魚の南蛮漬 エビ団子と高野豆腐の煮物 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 158Kcal/10.9g/7.1g/12.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/5.3g/6.8g/19.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323Kcal/7.8g/21.6g/22.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/12.8g/9.1g/24.8g/2.3g

日付	5月9日
曜日	(月)
夕食	鶏肉の味噌焼き さつま揚げと大根の煮物 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/13.4g/8.4g/16.3g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません