

夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 5月10日 | 5月11日 | 5月12日 | 5月13日 |
|-----|--|--|--|--|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 夕食 | イワシ梅醤油煮 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ | もち麦ご飯 ポークソテー味噌味 がんと煮 おくらとひじきの和え物 | ふわたま五目バーグ なす生姜風味煮 ポテトサラダ | マトウダイバター焼き 白菜と春雨の中華風 たぬき奴 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/12.4g/8.7g/17.7g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.6g/9.8g/20.7g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/8.9g/16.2g/26.8g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/17.9g/9.2g/10.3g/1.8g |
| | | | | |

| 日付 | 5月14日 | 5月15日 | 5月16日 |
|-----|--|--|---|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 夕食 | ポークハヤシ 菜の花のお浸し フルーツ (キウイフルーツ) | 白身フライ 根菜つみれとふきの煮物 チンゲン菜のカニカマ和え | 鶏肉と野菜のハーブ煮 たけのこの煮物 野菜の卵和え |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/5.8g/12.7g/21.8g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/10.5g/9.2g/19.6g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/14.7g/12.8g/18.1g/2.6g |
| | | | |



※お米の栄養価は含まれておりません