

# 夕食週間献立カレンダー

日付	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	うに風味かけご飯 赤魚味噌幽庵焼き 厚揚げのそぼろあんかけ いんげんの胡麻よごし	焼きとり丼 ごぼうサラダ りんごゼリー	ぶりみぞれ揚げ チンゲン菜と筍の合わせ煮 カリフラワーフレンチサラダ	鶏肉とピーマンの甘酢和え かき揚げ 小松菜のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/12.4g/11.3g/10.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317Kcal/18.2g/14.6g/28.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/11.1g/14.4g/17.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/10.5g/13.1g/23.7g/1.7g

日付	5月21日	5月22日	5月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	サバ照焼き 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 ゆずなめこ春雨	とんかつ 菜の花の甘辛煮 ぜんまいともやしのナムル	アジみりん焼き えび入りピーマン さつまいもと豆のに-マスタート風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/14.6g/16.0g/19.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285Kcal/10.3g/18.0g/20.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/14.6g/6.5g/19.5g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません