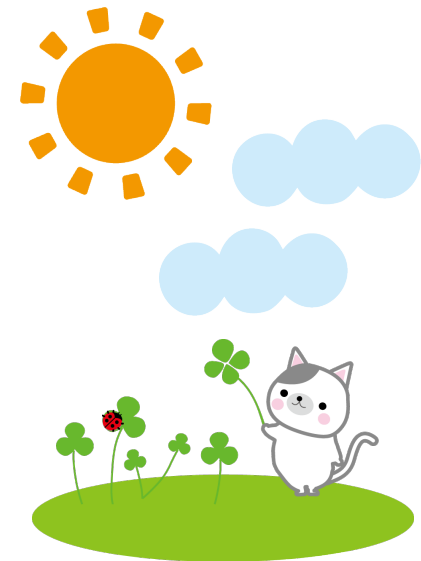


# 夕食週間献立カレンダー

日付	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンロイヤル かにかま磯辺天 おくらの胡麻和え	きつねそば いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ (バナナ)	鶏と大根の煮物 くずし南瓜のトマト煮 うの花サラダ	カレイ照り焼き 枝豆のふわふわ豆腐 牛肉とごぼうのしぐれ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/8.4g/9.2g/18.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366Kcal/14.8g/5.4g/66.1g/7.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 354Kcal/19.6g/19.0g/24.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/14.2g/11.8g/15.2g/2.0g

日付	5月28日	5月29日	5月30日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	親子丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ (黄桃缶)	スケウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め オクラの長芋和え	厚揚げと豚肉の甘辛炒め クリーミーベーコンポテト 春菊の中華和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/12.5g/9.4g/20.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/14.7g/7.1g/14.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.6g/10.0g/20.3g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません