



# 夕食週間献立カレンダー

日付	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	さわら西京焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ レンコンマリネ	鶏の唐揚げ 野菜入り炒り豆腐 おくらとひじきの和え物	もち麦ご飯 さば煮付 鶏肉と若布の煮浸し 味付山菜	たまごオニオンコロケ あさりとキャベツのだし煮 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 210Kcal/15.5g/8.5g/17.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/12.0g/6.3g/16.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/13.0g/14.6g/19.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/6.0g/16.9g/26.6g/1.8g
				

日付	6月4日	6月5日	6月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 なます	牛すき焼き丼 ぜんまいともやしのナムル フルーツ（りんご缶）	タラ味噌焼き さつま芋と昆布の煮物 スパゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/11.0g/11.2g/17.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/8.9g/15.3g/25.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/11.1g/8.1g/29.2g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません