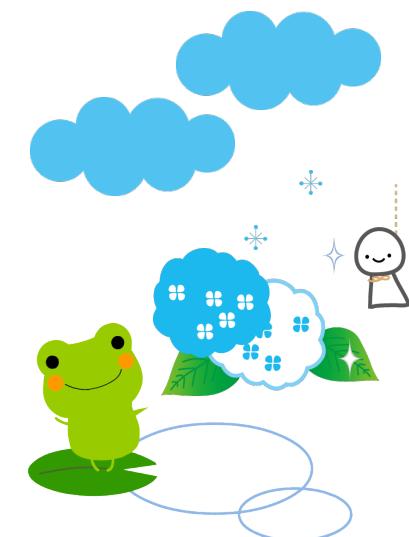


夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 6月21日 | 6月22日 | 6月23日 | 6月24日 |
|-----|---|---|--|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 夕食 | コーンご飯 豚しょうが焼き ごぼうの旨煮 金胡麻どうふ | もち麦ご飯 ホック塩焼き クリーミーベーコンポテト オクラと湯葉のお浸し | 野菜と豚肉の辛みそ炒め ミニハンバーグ チンゲン菜の彩り生姜和え | うに風味かけご飯 メバル旨煮 きんぴらごぼう 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 277Kcal/9.2g/16.5g/22.1g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/14.9g/5.4g/23.1g/1.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/7.1g/15.8g/17.5g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/9.3g/8.4g/18.8g/1.9g |
| | A meal consisting of rice, stir-fried vegetables with corn, sautéed pork with ginger, pickled radish, and miso-doufu. | A meal consisting of rice, salt-grilled eel, creamy bacon and potato, and pickled vegetables. | A meal consisting of rice, stir-fried vegetables with pork, mini-hamburgers, and pickled vegetables. | A meal consisting of rice, scallop-flavored rice, mackerel, kinpira gobo, and pickled vegetables. |

| 日付 | 6月25日 | 6月26日 | 6月27日 |
|-----|--|--|--|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 夕食 | チキンカツ さつま芋のレーズン煮 カリフラワーおかか和え | サバ照焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ スパゲティサラダ | 肉じゃが 高野の含め煮 なます |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/8.6g/5.2g/37.4g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/11.8g/21.5g/19.6g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/8.0g/6.8g/27.5g/2.5g |
| | A meal consisting of rice, breaded chicken cutlet, sweet potato with raisins, and baked cauliflower. | A meal consisting of rice, grilled mackerel, wood leaf shinzio, winter melon, spaghetti salad. | A meal consisting of rice, potato and meat stew, namanasu (fermented soybean paste), and pickled vegetables. |



※お米の栄養価は含まれておりません