

# 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 ホッケ塩焼き クリーミーベーコンポテト オクラと湯菜のお浸し	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

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



※お米の栄養価は含まれておりません