

# 夕食週間献立カレンダー

日付	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	<b>シルバー照り焼き</b> <b>三角信田煮</b> <b>さつまいもと豆のにーマスタート風味</b>	<b>和風牛丼</b> <b>いんげんと木耳の炒め煮</b> <b>杏仁フルーツ</b>	<b>豚肉と野菜の炒め物</b> <b>青菜と竹輪の煮浸し</b> <b>金胡麻どうふ</b>	<b>鶏肉の味噌焼き</b> <b>かぼちゃのクリーミー仕立て</b> <b>うの花サラダ</b>
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.0g/8.7g/20.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/5.0g/7.7g/21.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/11.2g/11.6g/17.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/10.6g/13.3g/19.6g/1.5g

日付	7月24日	7月25日
曜日	(日)	(月)
夕食	<b>サワラ白だし焼き</b> <b>エビ団子と高野豆腐の煮物</b> <b>モロヘイヤおかか和え</b>	<b>ピーマンの肉詰め</b> <b>さつま揚げと大根の煮物</b> <b>菜の花の胡麻よごし</b>
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/20.0g/8.6g/11.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/12.8g/5.8g/17.9g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません