








夕食週間献立カレンダー

日付	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	うに風味かけご飯 カレイ味噌煮 厚揚げのそぼろあんかけ いんげんの胡麻よごし	焼きとり丼 ごぼうサラダ フルーツ (バナナ)	ぶりみぞれ揚げ チンゲン菜と筍の合わせ煮 カリフラワーフレンチサラダ	鶏肉とピーマンの甘酢和え かき揚げ 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 195Kcal/13.7g/10.5g/11.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302Kcal/18.6g/14.7g/23.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/11.1g/14.4g/17.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/10.5g/13.1g/23.7g/1.7g
				

日付	8月6日	8月7日	8月8日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	サバ照焼き 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 ゆずなめこ春雨	とんかつ 菜の花の甘辛煮 インゲンの錦糸和え	アジみりん焼き えび入りピーマン さつまいもと豆のに-マスタート風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/14.6g/16.0g/19.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/10.1g/16.3g/21.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/14.6g/6.5g/19.5g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません