

夕食週間献立カレンダー

日付	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	もち麦ご飯 チキンロイヤル かにかま磯辺天 おくらの胡麻和え	きつねそば いんげんと木耳の炒め煮 フルーツミックス	鶏と大根の煮物 くずし南瓜のトマト煮 チンゲン菜のナムル	カレイ照り焼き 枝豆のふわふわ豆腐 牛肉とごぼうのしぐれ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/9.2g/9.5g/28.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 374Kcal/15.0g/5.3g/67.0g/7.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/18.7g/14.7g/19.6g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/14.2g/11.8g/15.2g/2.0g
日付	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	親子丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ(黄桃缶)	スケノウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め オクラの長芋和え	十五穀米 厚揚げと豚肉の甘辛炒め クリーミーペーコンポテト 春菊の中華和え	さわら西京焼き 里芋の鶏とぼろあんかけ レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/12.5g/9.4g/20.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/14.7g/7.1g/14.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/10.2g/10.3g/23.9g/1.9g	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

※お米の栄養価は含まれておりません