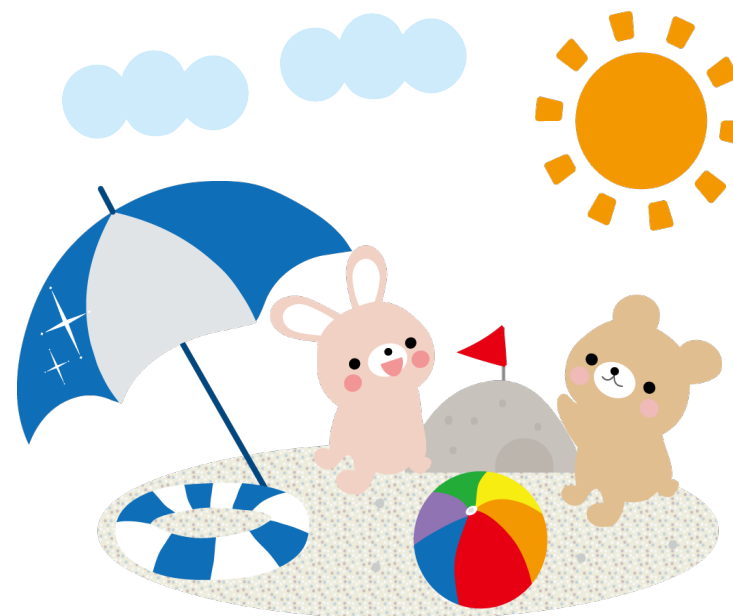


夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 8月17日 | 8月18日 | 8月19日 | 8月20日 |
|-----|--|---|--|--|
| 曜日 | (水) | (木) | (金) | (土) |
| 夕食 | チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 コールスローサラダ | もち麦ご飯 さば煮付 わかめとかにかまの柔らか煮 山菜のさっぱり和え | たまごオニオンコロッケ あさりとキャベツのだし煮 梅奴 | ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 なます |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/9.5g/19.9g/21.7g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.6g/11.6g/19.1g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/8.1g/18.4g/25.2g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.4g/8.5g/21.7g/2.1g |
| | | | | |

| 日付 | 8月21日 | 8月22日 |
|-----|---|---|
| 曜日 | (日) | (月) |
| 夕食 | 枝豆の和風ピラフ 鶏肉とグリル野菜のトマト煮込み みかんヨーグルト | イワシ梅醤油煮 さつま芋と昆布の煮物 スパゲティサラダ |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/15.4g/13.4g/18.5g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.0g/11.0g/32.5g/1.6g |
| | | |



※お米の栄養価は含まれておりません