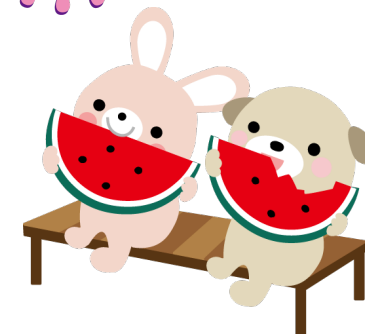
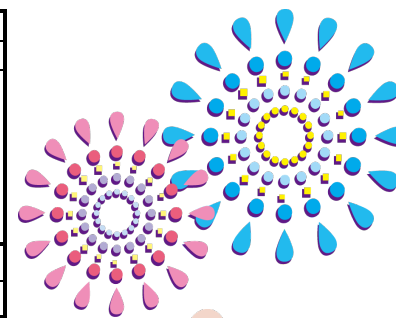


夕食週間献立カレンダー

日付	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	たまごかけ風ご飯 シルバー照り焼き ごぼうと人参のひき肉炒め ふきの酢みそ和え	チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	もち麦ご飯 白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 大根サラダ	夏野菜キーマカレー レンコンマリネ フルーツ (キウイフルーツ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.7g/13.7g/17.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/11.0g/8.9g/21.7g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/9.0g/9.4g/26.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/10.3g/12.6g/25.5g/1.7g

日付	9月3日	9月4日	9月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	白身フライ ペネのナポリタン風 春菊の中華和え	おろし豆腐ハンバーグ 鶏肉と若布の煮渡し チンゲン菜のナムル	さば生姜油焼き 牛肉入りれんこん インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/11.2g/13.9g/28.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/10.7g/10.9g/18.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.6g/13.0g/13.5g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません