

# 夕食週間献立カレンダー

日付	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	ミートローフ 切昆布大豆煮 キャベツのごま和え	赤魚味噌幽庵焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ゆずなめこ春雨	牛肉とインゲンのピリ辛炒め かき揚げ 菜の花のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.6g/11.6g/11.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.8g/12.3g/20.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/14.3g/6.6g/17.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/9.5g/17.1g/25.7g/1.4g
				
日付	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ	中華うま煮丼 ほうれん草の胡麻濃し フルーツ（ネーブル）	アジみりん焼き 若布と卵のおかが和え 春菊の信田和え	照り焼きチキン 野菜入り春雨煮 ふきの酢みそ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/13.5g/15.3g/13.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/6.0g/10.8g/16.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/17.4g/4.6g/11.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/9.4g/7.5g/23.8g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません