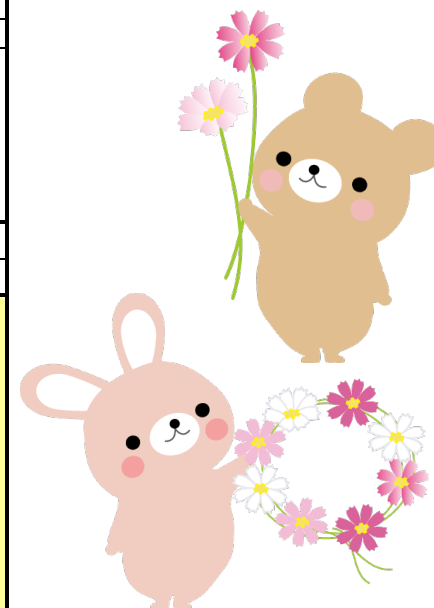


夕食週間献立カレンダー

日付	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	タラ味噌焼き れんこん金平 スパゲティサラダ	ハンバーグ 豆乳がんも煮 ごぼうサラダ	もち麦ご飯 さば塩焼き キャベツとかにかまの煮物 春雨中華サラダ	鶏肉のチリソース煮 お好み焼き なすのおかかまぶし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/12.1g/8.8g/23.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/12.2g/15.9g/23.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/13.2g/15.8g/20.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/11.9g/9.1g/19.8g/2.1g

日付	10月1日	10月2日	10月3日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ゆかりご飯 豆腐の中華あんかけ かぼちゃサラダ ワカメとオクラの酢の物	エビの和風チャーハン 高野の含め煮 モロヘイヤの和え物	さわらハーブ衣焼き 菊のそばろ煮 キャベツサラダサウザン風
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/9.8g/11.2g/20.8g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/10.4g/4.3g/9.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/14.8g/18.7g/17.0g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません