

夕食週間献立カレンダー

日付	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンのBBQソース 野菜コロッケ チンゲン菜のナムル	シルバー照り焼き 三角信田煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味	和風牛丼 いんげんと木耳の炒め煮 フルーツミックス	ぶり照り揚げ 青菜と竹輪の煮浸し 金胡麻どうふ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/9.2g/13.1g/15.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/14.0g/8.7g/20.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/5.2g/7.3g/23.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/12.1g/14.6g/20.4g/2.1g
日付	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	鶏肉の味噌焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 春菊の信田和え	ホッケ塩焼き エビ団子と高野豆腐の煮物 モロヘイヤおかか和え	ピーマンの肉詰め さつま揚げと大根の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え	イワシ梅醤油煮 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/10.3g/8.8g/14.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/17.1g/4.5g/11.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/11.6g/5.3g/17.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/12.8g/8.8g/18.1g/1.5g

※お米の栄養価は含まれておりません