

# 夕食週間献立カレンダー

| 日付  | 10月25日   | 10月26日   | 10月27日  | 10月28日   |
|-----|--|--|---|--|
| 曜日  | (火)  | (水)  | (木)   | (金)  |
| 夕食  | 塩ダレチキン<br>麩の卵仕立て<br>おくらの胡麻和え                               | きつねそば<br>いんげんと木耳の炒め煮<br>フルーツミックス                           | 肉団子和風うま煮<br>くずし南瓜のトマト煮<br>チンゲン菜のナムル                         | カレイ照り焼き<br>枝豆のふわふわ豆腐<br>キャベツのコンソメ煮                         |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>173Kcal/11.2g/8.9g/11.6g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>439Kcal/17.7g/5.3g/80.8g/4.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>238Kcal/10.1g/12.3g/20.5g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>164Kcal/12.1g/7.3g/11.9g/2.3g |
|     |  |  |   |  |

| 日付  | 10月29日   | 10月30日   | 10月31日  |
|-----|--|--|---|
| 曜日  | (土)  | (日)  | (月)   |
| 夕食  | 親子丼<br>ほうれん草ツナ煮<br>フルーツ(黄桃缶)                               | スケソウダラ生姜煮<br>春雨の高菜炒め<br>オクラの長芋和え                           | チーズピラフ<br>パンプキンシチュー<br>コールスローサラダ                            |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>226Kcal/12.5g/9.4g/20.2g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>183Kcal/14.7g/7.1g/14.4g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>327Kcal/12.7g/19.5g/25.3g/2.5g |
|     |  |  |   |



※お米の栄養価は含まれておりません