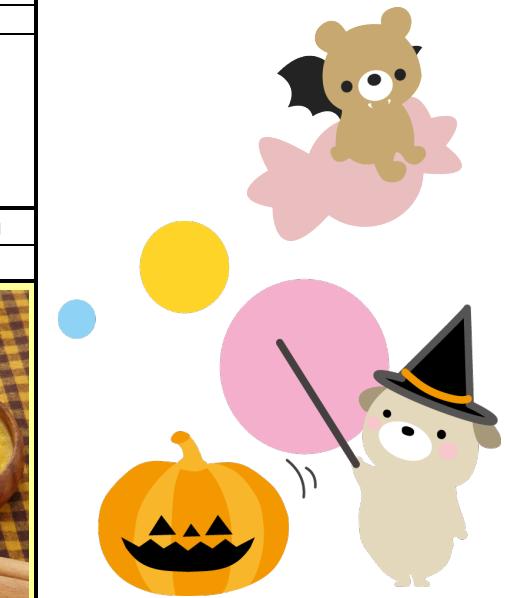


夕食週間献立カレンダー

| 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 麸の卵仕立て おくらの胡麻和え | きつねそば いんげんと木耳の炒め煮 フルーツミックス | 肉団子和風うま煮 くずし南瓜のトマト煮 チンゲン菜のナムル | カレイ照り焼き 枝豆のふわふわ豆腐 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 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 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 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 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 ほうれん草ツナ煮 フルーツ（黄桃缶） | スケソウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め オクラの長芋和え | チーズピラフ パンプキンシチュー 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 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 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 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