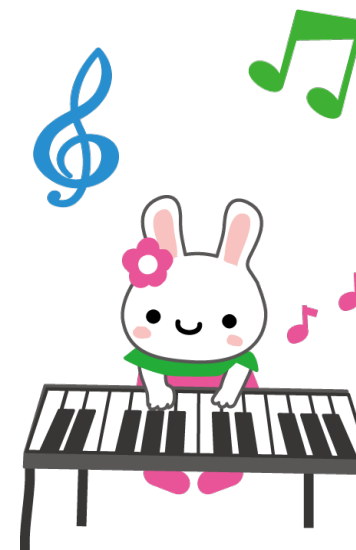


夕食週間献立カレンダー

日付	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	さわら西京焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ なすのおかかまぶし	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 がぼちゃサラダ	もち麦ご飯 さば煮付 大根と鶏肉の和風あんかけ 山菜のさっぱり和え	たまごオニオンコロッケ あさりとキャベツのだし煮 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/16.3g/5.6g/10.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/9.0g/17.2g/24.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/9.6g/11.2g/19.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/5.6g/16.3g/23.7g/1.8g

日付	11月5日	11月6日	11月7日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 モロヘイヤの和え物	かにかまチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め アセロラゼリー	イワシ梅醤油煮 さつま芋と昆布の煮物 スパゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/10.5g/8.0g/18.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/7.6g/13.3g/23.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.0g/11.0g/32.5g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません