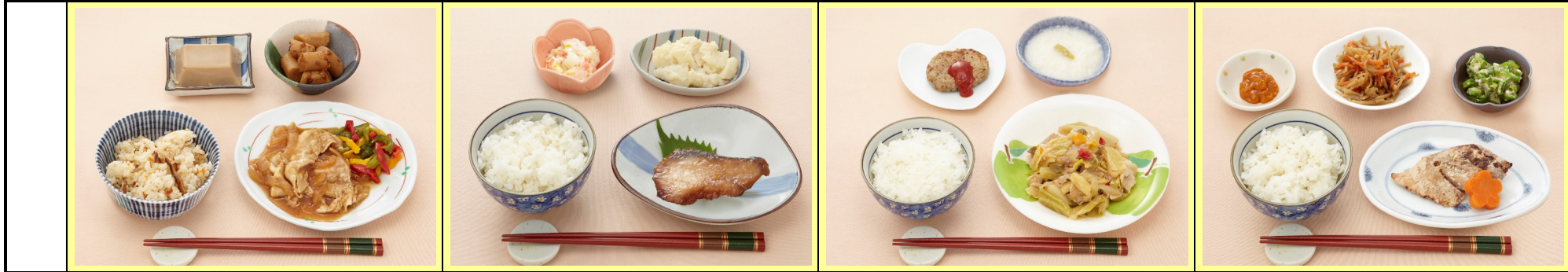



# 夕食週間献立カレンダー

日付	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	松茸ごはん 豚しょうが焼き ごぼうの旨煮 金胡麻どうぶ	もち麦ご飯 ぶりみぞれ揚げ クリーミーベーコンポテト コールスローサラダ	野菜と豚肉の辛みそ炒め ミニハンバーグ とろろ	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き きんぴらごぼう おくらの胡麻和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/9.9g/17.3g/21.9g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/11.6g/21.3g/32.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/8.0g/14.0g/23.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/10.8g/9.7g/17.2g/1.6g
				

日付	11月26日	11月27日	11月28日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	鶏そぼろ丼 田楽なす フルーツ(りんご)	サバ照焼き えび入りピーマン 大根サラダ	肉じゃが 焼き餃子 高野の含め煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/5.5g/4.5g/21.8g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/10.2g/15.4g/13.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/10.7g/8.7g/31.1g/2.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません