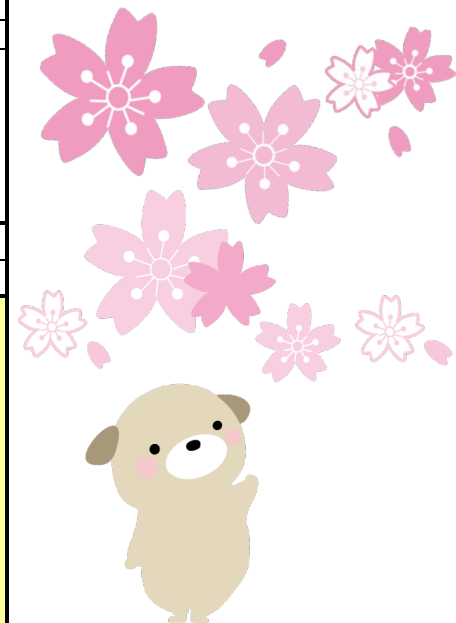


夕食週間献立カレンダー

日付	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	もち麦ご飯 豚肉の葱塩ソース じゃが芋のそぼろ煮 根菜和風サラダ みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 なます みそ汁	鶏肉の唐揚げ 白菜のおかか煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て オクラと湯葉のお浸し すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/14.5g/10.9g/34.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/13.0g/17.3g/20.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/14.9g/7.1g/18.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/13.1g/14.1g/18.9g/1.6g

日付	4月15日	4月16日	4月17日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 フルーツ(パイン缶) スープ	さわらハーフ衣焼き 豆乳がんも煮 なすのてりがらめ すまし汁	鶏肉のチリソース煮 野菜コロッケ ぜんまいともやしのナムル オニオンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/10.2g/1.1g/37.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/12.7g/14.6g/18.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/11.9g/15.3g/24.4g/2.5g



※お米の栄養価は含まれておりません