



夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)	5月8日 (月)
夕食	豚肉の生姜風味 ピーマンと野菜の炒め煮風 インゲンのかにかま和え みそ汁	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ すまし汁	中華うま煮丼 ほうれん草の胡麻漉し マンゴー杏仁 中華スープ	アジみりん焼き 根菜のごった煮 小松菜のしらす和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/11.4g/15.3g/20.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/15.3g/15.4g/18.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/7.7g/11.0g/20.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/18.8g/9.6g/12.5g/1.8g
				



※お米の栄養価は含まれておりません