

# 夕食週間献立カレンダー

日付	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	カレイの味噌煮 れんこん金平 スパゲティサラダ すまし汁	もち麦ご飯 ハンバーグ 豆乳がんも煮 とろろ すまし汁	さば塩焼き キャベツとかにかまの煮物 山菜のさっぱり和え みそ汁	牛肉と野菜の中華炒め 焼き餃子 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/12.9g/9.8g/20.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/14.3g/10.6g/35.4g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/14.1g/15.8g/14.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/8.9g/14.2g/24.9g/2.4g

日付	5月20日	5月21日	5月22日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	エビの和風チャーハン 高野の含め煮 小松菜のしらす和え みそ汁	豆腐と豚肉のくずし煮 かき揚げ ごぼうサラダ つみれ汁	シルバー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 ぜんまいともやしのナムル コーンスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/11.9g/4.6g/13.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/9.1g/18.5g/25.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/11.7g/10.1g/29.4g/3.2g



※お米の栄養価は含まれておりません