








夕食週間献立カレンダー

日付	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	北海道チーズコロッケ 大豆トマト煮 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	ポークカレー うの花サラダ フルーツ（ネーブル） みそ汁	かに玉甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 オクラと湯菜のお浸し すまし汁	塩ダレチキン がんも煮 レンコンマリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311Kcal/9.9g/18.0g/28.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/6.1g/14.2g/28.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/9.2g/5.4g/27.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/16.7g/14.6g/19.7g/2.6g
				
日付	4月13日	4月14日	4月15日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	アジおろし煮 きんぴらごぼう ゆずなめこ春雨 みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 エビ入りピーマン チンゲン菜のナムル みそ汁	鮭のピラフ 高野豆腐煮 かぼちゃサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/11.6g/5.3g/22.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/5.4g/3.4g/20.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/11.5g/8.6g/18.5g/2.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません