

夕食週間献立カレンダー

日付	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンクリーム煮 筍の金平 大根サラダ コーンスープ	さば煮付 小松菜のお浸し スナップのツナコーンかけ かき玉汁	ハンバーグ なす生姜風味煮 ごぼうサラダ みそ汁	ミニごはん〜ふりかけ〜 温きしめん 菜の花の胡麻よごし フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/9.5g/11.9g/23.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.4g/12.6g/11.3g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/8.8g/10.1g/20.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/8.1g/1.8g/47.6g/3.3g
				
日付	4月20日	4月21日	4月22日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	メンチカツ 野菜の卵和え キャベツサラダサウザン風 つみれ汁	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 春菊の信田和え すまし汁	照り焼きチキン ほうれん草ツナ煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 341Kcal/10.1g/21.7g/27.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/11.8g/8.0g/13.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/11.0g/8.1g/19.4g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません