







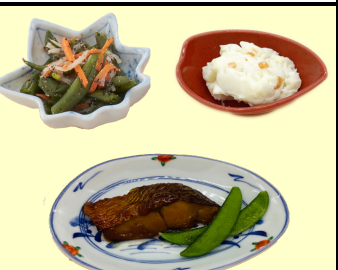
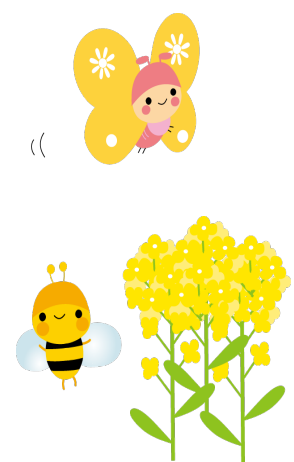


夕食週間献立カレンダー

日付	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	サバ土佐煮 おからと竹輪の炒り煮 インゲンの錦糸和え みぞ汁	コクうま野菜カレー 切干大根のしば漬け和え フルーツ(バナナ) オニオンスープ	ぶりみぞれ揚げ 野菜入り炒り豆腐 ふき土佐煮 みぞ汁	チキンのBBQソース 紅あずま甘藷煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みぞ汁	メバル西京焼き たけのこの煮物 キャベツのごま和え 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 235Kcal/11.6g/14.0g/14.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/6.1g/5.1g/33.2g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/13.4g/14.1g/18.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/10.7g/8.3g/21.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/15.4g/4.3g/9.1g/2.4g
					
日付	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	
夕食	豚丼 オクラと湯菜のお浸し フルーツ(フルーツカクテル缶) みぞ汁	白身魚フリッター ひじき蓮根 大根サラダ スープ	ピーマンの肉詰め 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 みぞ汁	シルバー照り焼き インゲンの胡麻よごし ポテトサラダ みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/10.4g/16.7g/23.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/8.5g/13.0g/20.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/14.1g/7.8g/23.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/12.0g/10.8g/17.5g/1.7g	
					



※お米の栄養価は含まれておりません