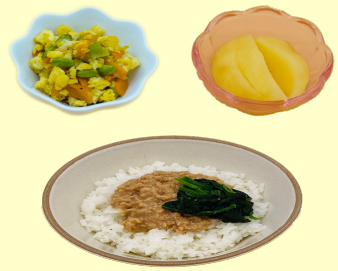








夕食週間献立カレンダー

日付	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	肉味噌丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ（りんご缶） すまし汁	白身魚の南蛮漬け がんも煮 チンゲン菜のピーナッツ和え かき玉汁	塩ダレチキン 大豆五目煮 ほうれん草の胡麻濃し みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 高野の含め煮 チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/10.6g/12.5g/16.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/15.4g/8.8g/18.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/14.6g/10.5g/15.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/10.9g/6.1g/14.0g/2.0g
				
日付	6月1日	6月2日	6月3日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	照り焼きチキン レンコン金平 ほうれん草のだし和え お吸い物	焼肉ピラフ ごぼうの旨煮 野菜の甘酢和え みそ汁	豆腐のかにかま入り卵とじ風 カレーコロッケ ピーマンナムル みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.6g/7.2g/19.8g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/7.7g/4.5g/20.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/11.1g/10.9g/22.1g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません