





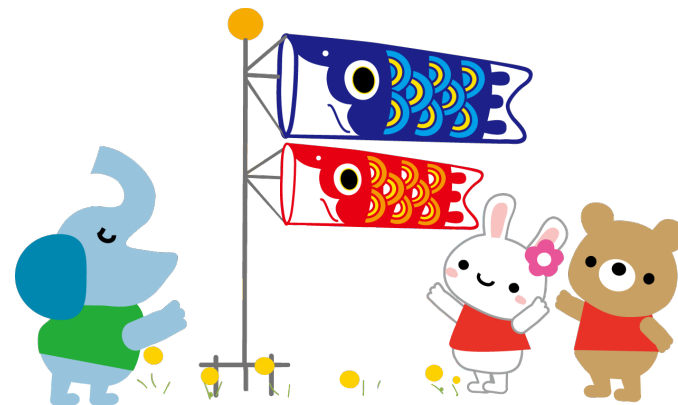


夕食週間献立カレンダー

日付	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
夕食	豚肉の葱塩ソース オクラの長芋和え ほうれん草のなめ茸がけ みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ 牛肉入りれんこん かぼちゃサラダ みそ汁	ニシン照り煮 卵の花炒り煮 なすの香味がけ かき玉汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め ふきの煮物 切干大根のしば漬け和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/14.4g/8.6g/19.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/8.1g/10.6g/29.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/10.7g/9.7g/15.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/4.7g/11.3g/17.2g/2.0g
				
日付	5月6日	5月7日		
曜日	(月)	(火)		
	チキンカツ 大豆トマト煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	ホッケ塩焼き かぼちゃのクリーミー仕立て スナップのツナコーンがけ みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/13.5g/16.4g/24.3g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/16.0g/6.1g/14.3g/1.5g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません