

夕食週間献立カレンダー

日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	チキンカレー いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(黄桃缶) スープ	北海道チーズコロッケ きんぴらごぼう 春雨中華サラダ みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 ほうれん草ツナ煮 白和え スープ	豚肉の生姜風味 野菜の卵和え スパゲティサラダ 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 215Kcal/7.7g/7.3g/30.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319Kcal/6.6g/17.3g/35.3g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/9.4g/4.3g/16.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367Kcal/10.5g/23.2g/22.0g/1.9g
				
日付	5月12日	5月13日		
曜日	(日)	(月)		
	サバ味噌煮 ひじきの彩り煮 ピーマンナムル 中華スープ	鶏そぼろ丼 エビ入りピーファン フルーツ(パイン缶) みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/8.8g/12.1g/10.9g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/6.3g/6.8g/20.2g/1.8g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません