

夕食週間献立カレンダー

日付	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	白身フライ 野菜入り炒り玉子 ごぼうサラダ わかめスープ	チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 山菜のさっぱり和え みそ汁	十勝風豚皿 ビーフンと野菜の炒め煮風 さつま揚げといんげんのピカタ和え すまし汁	鮭とコーンの葱まみれ丼 紅あずま甘露煮 ふきの酢みそ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.1g/17.0g/18.4g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/10.1g/6.5g/17.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/10.0g/18.8g/22.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/8.9g/1.8g/30.8g/2.1g
				
日付	5月18日	5月19日	5月20日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ふりかけご飯 かに玉甘酢あんかけ かぼちの煮物 切干大根としば漬け和え つみれ汁	サバ土佐煮 ふきの煮物 チンゲン菜のナムル みそ汁	鶏の唐揚げ マカロニサラダ インゲンの錦糸和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/8.6g/5.6g/27.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/9.8g/12.3g/12.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/15.1g/13.0g/28.7g/2.1g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません