







夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 夕食 | メバル西京焼き 豚肉とキャベツのうま煮 根菜和風サラダ すまし汁 | 照り焼きハンバーグ 麩の卵仕立て カリフラワーフレンチサラダ みそ汁 | ホッケ塩焼き 卵の花炒り煮 菜の花ピーナッツ和え 中華スープ | チキンカツ 牛肉入りれんこん オクラの胡麻和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/16.2g/7.7g/11.6g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/10.7g/7.1g/24.0g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/14.2g/4.7g/10.6g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/11.8g/15.5g/27.4g/2.4g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 | |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | |
| | 赤魚味噌佃煮焼き エビ入りピーマン 大根サラダ みそ汁 | ポークカレー カリフラワーおかが和え マンゴー杏仁 オニオンスープ | さわらハーブ衣焼き なす生姜風味煮 ひじき蓮根 みそ汁 | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/10.3g/5.4g/12.2g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/5.0g/8.1g/28.1g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/11.5g/12.3g/21.2g/1.9g | |
| |  |  |  | |



※お米の栄養価は含まれておりません