

夕食週間献立カレンダー

日付	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	秋鮭塩焼き ほうれん草ツナ煮 ふきの酢みそ和え	ポークソテー味噌味 がんと煮 ｽｯｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのカニカマ和え	五目豆腐ハンバーグの野菜あん キャベツのコンソメ煮 菜の花のお浸し	マトウダイバター焼き 白菜と春雨の中華風 ためき奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/16.4g/3.1g/9.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/10.7g/9.4g/11.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/8.8g/10.2g/18.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/18.0g/9.1g/10.8g/1.8g

日付	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ドライカレー インゲンの錦糸和え フルーツ(りんご)	さば生姜醤油焼き 焼き餃子 チンゲン菜のカニカマ和え	ごろごろ野菜の洋風煮 切干大根としば漬け和え カリフラワーおかか和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/12.0g/9.9g/20.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/12.3g/14.7g/13.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/11.8g/7.5g/17.1g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません