

夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 12月14日 | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 |
|-----|---|---|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 夕食 | うに風味かけご飯 カレイ味噌焼き 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のしらす和え | 焼きとり丼 ごぼうサラダ ヨーグルト | ぶり照り揚げ 白菜と人参さつまの煮物 小松菜のお浸し | 豚肉と大根の味噌煮 カレーコロッケ 菜の花のピーナッツ和え |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/14.2g/9.9g/9.6g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323Kcal/21.6g/14.8g/24.8g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.6g/12.1g/16.7g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/14.8g/16.0g/21.8g/1.7g |
| | | | | |

| 日付 | 12月18日 | 12月19日 | 12月20日 |
|-----|---|--|--|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 夕食 | サバ照焼き キャベツと油揚げの煮物 ゆずなめこ春雨 | メンチカツ ひじき煮 チンゲン菜のナムル | アジみりん焼き 小松菜とウィンナーのソテー さつまいもサラダ |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/10.8g/13.6g/13.9g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/7.5g/19.8g/20.9g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/15.5g/8.3g/18.5g/1.2g |
| | | | |



※お米の栄養価は含まれておりません