

夕食週間献立カレンダー

日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	うに風味かけご飯 カレイの味噌煮 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 フルーツ (りんご)	ぶりみぞれ揚げ 白菜と人参さつまの煮物 菜の花のピーナッツ和え	豚肉と大根の味噌煮 かき揚げ いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/14.3g/9.9g/9.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/18.3g/14.7g/22.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/12.2g/12.8g/19.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/10.1g/14.3g/23.3g/1.9g

日付	3月5日	3月6日	3月7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	とんかつ ひじき煮 ぜんまいともやしのナムル	アジみりん焼き えび入りピーマン さつまいもと豆のに-マスタート風味
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 245Kcal/7.8g/15.2g/19.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/14.6g/6.5g/19.5g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません