

夕食週間献立カレンダー

日付	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンロイヤル かにかま磯辺天 おくらの胡麻和え	きつねそば いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ (バナナ)	野菜と豚肉の辛みそ炒め くずし南瓜のトマト煮 うの花サラダ	カレイ照り焼き 枝豆のふわふわ豆腐 牛肉とごぼうのしぐれ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/8.4g/9.2g/18.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366Kcal/14.8g/5.4g/66.1g/7.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304Kcal/8.0g/18.8g/25.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/14.2g/11.8g/15.2g/2.0g

日付	3月12日	3月13日	3月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	親子丼 キャベツのカレー風味和え フルーツ (黄桃缶)	スケソウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め オクラの長芋和え	チキンライスのクリームソースがけ キャベツとベーコンのソテー メープルクリームワッフル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/11.8g/10.3g/23.2g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/14.7g/7.1g/14.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/10.3g/12.5g/24.2g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません