

夕食週間献立カレンダー

日付	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	<p>鶏肉とピーマンの甘酢和え ごぼうの旨煮 金胡麻どうふ</p>	<p>もち麦ご飯 ホッケ塩焼き クリーミーベーコンポテト オクラと湯菜のお浸し</p>	<p>豚肉と野菜のケチャップ炒め ミニハンバーグ チンゲン菜のかにかま和え</p>	<p>うに風味かけご飯 赤魚味噌幽庵焼き キャベツと油揚げの煮物 小松菜のお浸し</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.4g/11.0g/24.1g/2.4g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/14.9g/5.4g/23.1g/1.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/12.2g/10.9g/17.2g/1.7g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/10.1g/8.1g/8.3g/1.6g</p>

日付	4月9日	4月10日	4月11日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	<p>チキンカツ さつま芋のレーズン煮 カリフラワーおかか和え</p>	<p>サバ照焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ ブロッコリーの生姜和え</p>	<p>肉じゃが 高野の含め煮 ぜんまいともやしのナムル</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/8.6g/5.2g/37.4g/1.5g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/11.1g/13.8g/13.3g/2.1g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/8.8g/8.7g/24.5g/2.3g</p>



※お米の栄養価は含まれておりません