

# 夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)
夕食	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	ミートローフ 切昆布大豆煮 キャベツのごま和え	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 インゲンのかにかま和え	たっぷり野菜のプルコギ風 かき揚げ 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 198Kcal/11.6g/11.6g/11.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.8g/12.3g/20.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/19.7g/6.7g/14.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290Kcal/8.9g/17.4g/25.0g/1.7g

日付 曜日	12月3日 (土)	12月4日 (日)	12月5日 (月)
夕食	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ	中華うま煮丼 ほうれん草の胡麻濃し フルーツ（ネーブル）	アジみりん焼き 若布と卵のおかか和え 春菊の信田和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/13.5g/15.3g/13.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/6.0g/10.8g/16.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/17.4g/4.6g/11.5g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません