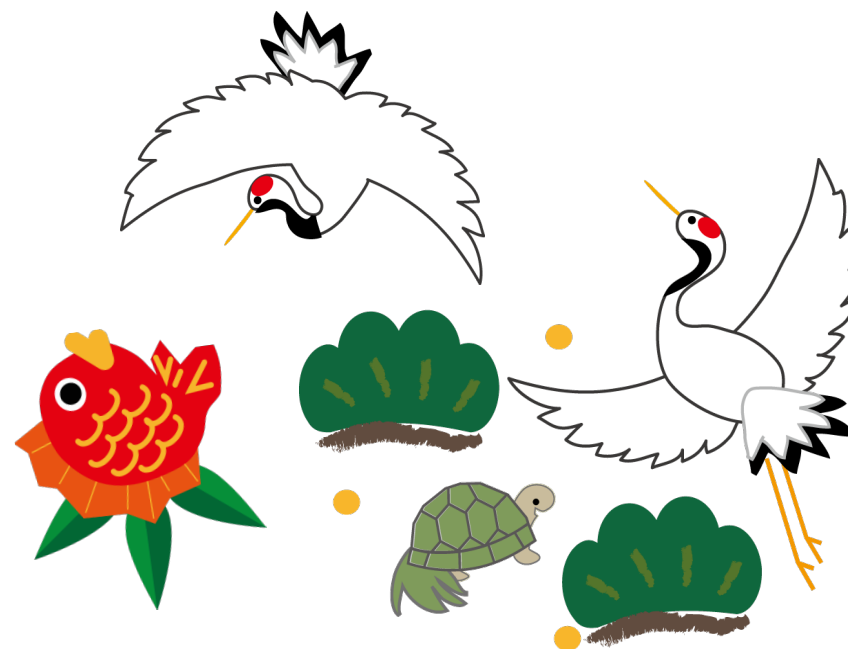


夕食週間献立カレンダー

日付	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ（みかん缶）	肉団子和風うま煮 かにかま磯辺天 チンゲン菜のナムル	赤魚味噌佃煮 さつまいもと豚肉の煮物 菜の花のお浸し	豚丼 コールスローサラダ 黄桃ヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/9.1g/4.2g/60.1g/5.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/8.2g/12.1g/16.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/12.5g/5.1g/20.2g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329Kcal/8.8g/23.7g/19.1g/2.2g

日付	1月15日	1月16日
曜日	(日)	(月)
夕食	スケソウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め オクラの長芋和え	塩ダレチキン 枝豆のふわふわ豆腐 キャベツのコンソメ煮
栄養価	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 213Kcal/12.1g/13.5g/10.3g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません