

夕食週間献立カレンダー

日付	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 かぼちゃサラダ	さば煮付 山芋のそぼろ煮 山菜のさっぱり和え	もち麦ご飯 たまごオニオンコロケ あさりとキャベツのだし煮 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/11.0g/8.5g/9.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/9.0g/17.2g/24.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/11.9g/14.0g/17.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/6.4g/16.6g/33.5g/1.8g

日付	1月21日	1月22日	1月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 とろろ	かにかまチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め マスカットゼリー	イワシ梅醤油煮 さつま芋と昆布の煮物 スパゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/10.7g/8.0g/22.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/7.6g/13.3g/23.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.0g/11.0g/32.5g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません