

夕食週間献立カレンダー

日付	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	もち麦ご飯 ポークソテー甘辛ソース 大根と鶏肉の和風あんかけ 根菜和風サラダ	豆腐のオイスターあんかけ お好み焼き インゲンと豚肉の炒め風	鶏肉の唐揚げ 白菜のおかか煮 おくらの胡麻和え	サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て なすの香味がけ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/8.0g/9.5g/24.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/9.0g/11.0g/20.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/14.7g/8.8g/19.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/9.7g/13.1g/16.6g/1.4g

日付	1月28日	1月29日	1月30日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 パインヨーグルト	さわらハーフ衣焼き 豆乳がんも煮 わかめとオクラの酢の物	鶏肉のチリソース煮 野菜コロッケ ぜんまいともやしのナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/10.8g/2.2g/38.3g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/12.0g/14.7g/15.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.3g/15.3g/21.1g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません