
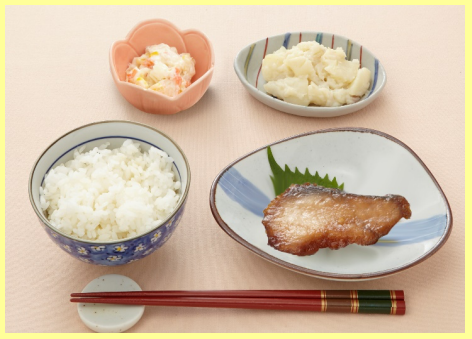







夕食週間献立カレンダー

日付	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	豚肉の生姜風味 ごぼうの旨煮 金胡麻どうふ	もち麦ご飯 ぶりみぞれ揚げ クリーミーベーコンポテト コールスローサラダ	ピーマンの肉詰め 人参とかぶのスープ煮 小松菜のお浸し	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 白菜と春雨の中華風煮 おくらの胡麻和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/8.5g/16.6g/18.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/11.6g/21.3g/32.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/10.8g/6.1g/11.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.3g/11.6g/14.3g/1.8g
				

日付	2月11日	2月12日	2月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	鶏そぼろ丼 田楽なす マスカットゼリー	たっぷり野菜のブルコギ風 きんぴらごぼう とろろ	おほかご飯 鶏と大根の煮物 かき揚げ チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/5.6g/4.4g/26.2g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/8.4g/12.8g/29.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316Kcal/16.9g/17.2g/21.6g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません