

# 夕食週間献立カレンダー

日付	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	山菜ごはん メンチカツ 野菜入り春雨煮 ふきの酢みそ和え	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 青じそ風味奴	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331Kcal/8.2g/18.6g/33.2g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/9.2g/17.9g/15.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/11.0g/10.3g/17.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/12.4g/4.3g/8.2g/1.5g

日付	2月25日	2月26日	2月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	鶏肉とじゃが芋の塩煮 かにかま磯辺天 大根葉油揚げ	さつま芋ご飯 野菜のつくね巻き 春雨の高菜炒め ヨーグルト	豚しゃぶサラダ〜ごまドレがけ〜 かぼちゃの煮物 麩の卵仕立て
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/14.9g/13.3g/20.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/15.3g/9.7g/34.9g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308Kcal/10.2g/19.4g/21.1g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません