

# 夕食週間献立カレンダー

日付	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	アジおろし煮 れんこん金平 スパゲティサラダ	ハンバーグ 豆乳がんも煮 とろろ	さば塩焼き キャベツとかにかまの煮物 山菜のさっぱり和え	牛肉と野菜の中華炒め なす生姜風味煮 春雨中華サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/11.7g/11.4g/18.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.9g/8.8g/21.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/12.3g/14.6g/7.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/6.1g/11.4g/16.3g/1.8g

日付	3月4日	3月5日	3月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	エビの和風チャーハン 高野の含め煮 ワカメとオクラの酢の物	豚すき焼き風煮 お好み焼き ごぼうサラダ	さわらハーブ衣焼き 鶏肉と大根の中華煮 菜の花のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/10.0g/4.2g/11.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/9.7g/14.2g/23.9g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/13.9g/15.4g/14.4g/1.3g



※お米の栄養価は含まれておりません