


# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	もち麦ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜入り炒り豆腐 おくらの胡麻和え	白身魚南蛮漬 三角信田煮 さつまいもサラダ	和風牛丼 茹で野菜サラダ ヨーグルト	緑黄色野菜入り玉子寄せ 鶏肉と若布の煮浸し 金胡麻どうふ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.5g/10.0g/22.7g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/14.0g/10.9g/32.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/8.0g/12.1g/22.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/9.3g/14.2g/14.9g/2.1g
				

日付	3月11日	3月12日	3月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	十勝風豚皿 焼き餃子 ほうれん草ツナ煮	白身フライ エビ団子と高野豆腐の煮物 レンコンマリネ	チキンのBBQソース 青菜と竹輪の煮浸し 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 280Kcal/9.6g/18.0g/18.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/13.1g/12.3g/27.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/11.2g/9.1g/11.6g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません