

# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンロイヤル 麩の卵仕立て おくらの胡麻和え	花見うどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ (みかん缶)	肉団子和風うま煮 さつまいもと豚肉の煮物 ブロッコリーのガーリック風味	赤魚味噌幽庵焼き 山芋のそぼろ煮 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/9.2g/7.6g/22.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324Kcal/9.6g/4.7g/60.8g/5.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.2g/12.4g/28.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/13.4g/4.9g/15.0g/1.4g

日付	4月1日	4月2日	4月3日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	たまねぎと豚肉の甘辛丼 人参しりしり 黄桃ヨーグルト	うに風味かけご飯 スケソウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め チンゲン菜のナムル	塩ダレチキン 枝豆のふわふわ豆腐 キャベツのコンソメ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/9.5g/15.4g/20.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/14.2g/13.4g/13.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/12.0g/13.5g/9.6g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません