

夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)
夕食	さば煮付 おからと竹輪の炒り煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	コクうま野菜カレー 切干大根のしば漬け和え フルーツ(バナナ) オニオンスープ	ぶりみぞれ揚げ 野菜入り炒り豆腐 山菜のさっぱり和え みそ汁	チキンのBBQソース 紅あずま甘藷煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.5g/13.3g/13.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/6.1g/5.1g/33.2g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/13.7g/14.2g/18.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/10.7g/8.3g/21.7g/1.3g
日付 曜日	2月10日 (土)	2月11日 (日)	2月12日 (月)	2月13日 (火)
夕食	メバル西京焼き たけのこの煮物 キャベツのごま和え すまし汁	豚丼 オクラと湯菜のお浸し フルーツ(フルーツカクテル缶) みそ汁	白身魚フリッター ひじき蓮根 さつま揚げといんげんのピーナッツ和え スープ	ピーマンの肉詰め 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/15.4g/4.3g/9.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/10.2g/16.6g/25.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/10.2g/13.1g/24.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/12.5g/7.7g/22.1g/2.2g

※お米の栄養価は含まれておりません