



夕食週間献立カレンダー

日付	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ホッケ塩焼き かぼちゃのクリーミー仕立て スナップのツナコーンがけ みそ汁	チキンカレー いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(黄桃缶) スープ	北海道チーズコロッケ ほうれん草ツナ煮 春雨中華サラダ みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 きんぴらごぼう ゆず風味きのこ白和え スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/16.0g/6.1g/14.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/7.7g/7.3g/30.4g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/7.0g/15.9g/29.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/7.8g/5.6g/24.4g/2.7g
				
日付	2月24日	2月25日	2月26日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	サバ味噌煮 ひじきの彩り煮 スパゲティサラダ すまし汁	鶏そぼろ丼 エビ入りピーマン フルーツ(パイン缶) 中華スープ	イワシ煮付け梅醤油 野菜の卵和え 大根サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/10.5g/18.9g/17.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/5.2g/5.7g/20.0g/3.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.8g/7.3g/14.3g/1.7g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません