


夕食週間献立カレンダー

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 日付 | 2月27日 | 2月28日 | 2月29日 | 3月1日 |
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 夕食 | チキンロイヤル 山菜のさっぱり和え インゲンの胡麻よごし わかめスープ | 白身フライ 里芋の鶏そぼろあんかけ 切干大根としば漬け和え みそ汁 | 十勝風豚皿 ビーフンと野菜の炒め煮風 野菜の甘酢和え スープ | 鮭の和風ピラフ 紅あずま甘露煮 オクラと湯菜のお浸し みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/8.9g/5.4g/17.9g/3.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/10.5g/7.3g/20.9g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/8.8g/15.8g/21.9g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/10.7g/2.7g/23.8g/1.7g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | |
| | ふりかけご飯 かに玉甘酢あんかけ 野菜入り炒り豆腐 ごぼうサラダ つみれ汁 | サバ土佐煮 クリーミーベーコンポテト キャベツサラダサウザン風 みそ汁 | 鶏の唐揚げ マカロニサラダ チンゲン菜のナムル みそ汁 | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/9.3g/13.2g/22.7g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266Kcal/11.1g/15.8g/18.8g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/14.8g/13.5g/27.3g/2.3g | |
| |  |  |  | |



※お米の栄養価は含まれておりません