


夕食週間献立カレンダー

日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	白身フライ ピーファンと野菜の炒め煮風 インゲンの胡麻よごし みそ汁	蒸し鶏と野菜の香味がけ 仙台麩と野菜の煮物 人参しりしり わかめスープ	シルバー照り焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ カリフラワーおかか和え みそ汁	豚たま丼〜チリソースがけ〜 豆乳がんも煮 フルーツ（パイン缶） みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.6g/8.5g/24.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/12.9g/8.7g/15.8g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/13.5g/4.4g/15.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/9.2g/16.3g/21.7g/2.5g
				
日付	3月23日	3月24日	3月25日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	メバル西京焼き かぼちゃサラダ ブロッコリーのガーリック風味 すまし汁	チキンカツ 麩の卵仕立て ごぼうサラダ みそ汁	サケチーズ衣焼き エビ入りピーファン 菊と椎茸の当座煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/16.1g/7.5g/14.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336Kcal/12.4g/20.0g/27.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/13.0g/9.8g/20.2g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません