

# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ピーマンの肉詰め カリフラワーのクリーム煮 春菊の中華和え みそ汁	ホッケ塩焼き ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁	メンチカツ 千切り野菜の煮物 菜の花ピーナッツ和え 中華スープ	ミニご飯〜ふりかけ〜 きつねうどん インゲンの錦糸和え フルーツ（ネーブル）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/10.8g/6.7g/18.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/13.1g/8.8g/14.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/10.3g/18.2g/29.6g/4.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/7.0g/3.1g/42.8g/2.7g
				
日付	3月30日	3月31日	4月1日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	鶏そばろ丼 ワカメとカニカマのやわらか煮 フルーツ（フルーツカクテル缶） つみれ汁	さば塩焼き 切昆布大豆煮 レンコンマリネ みそ汁	チキンロイヤル キャベツと油揚げの煮物 春雨中華サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/9.0g/6.1g/18.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/16.5g/20.1g/19.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/9.1g/6.2g/21.0g/2.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません