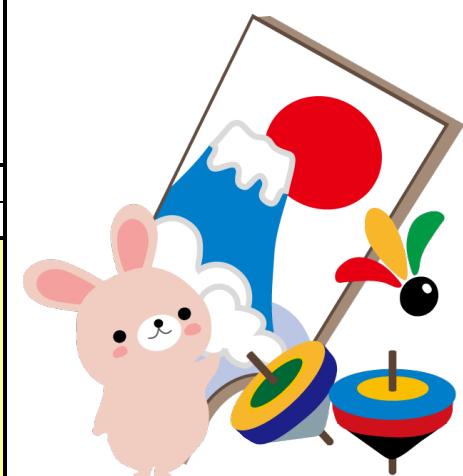


夕食週間献立カレンダー

日付	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風	ホック塩焼き クリーミーペーコンポテト オクラと湯葉のお浸し	豚肉と野菜のケチャップ炒め キャベツと油揚げの煮物 チンゲン菜のかにかま和え	カレイ味噌焼き カレーコロッケ 厚揚げと小松菜の生姜煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.2g/8.6g/16.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/14.1g/5.1g/13.3g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/9.9g/8.7g/16.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/13.1g/7.2g/15.1g/1.5g
	A meal consisting of rice, a bowl of chicken and fried tofu stew, a small bowl of pickled vegetables, and a small bowl of salad.	A meal consisting of rice, a bowl of salt-grilled hock, a small bowl of cream cheese and bacon potatoes, and a small bowl of pickled vegetables.	A meal consisting of rice, a bowl of pork and vegetable stir-fry, a small bowl of cabbage and fried tofu stew, and a small bowl of pickled vegetables.	A meal consisting of rice, a bowl of sauteed fish with miso, a small bowl of curry croquettes, and a small bowl of pickled vegetables.

日付	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	パンプキンシチュー カリフラワーおかか和え フルーツみつ豆	サケチーズ衣焼き さつま芋レーズン煮 スペaghettiサラダ	肉じゃが 高野の含め煮 せんまいともやしのナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/11.2g/9.1g/27.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339Kcal/12.1g/15.9g/36.8g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/8.8g/8.7g/24.5g/2.3g
	A meal consisting of rice, a bowl of pumpkin stew, a small bowl of mashed sweet potato and raisins, and a small bowl of fruit and beans.	A meal consisting of rice, a bowl of baked salmon with cheese coating, a small bowl of sweet potato and raisin stew, and a small bowl of spaghetti salad.	A meal consisting of rice, a bowl of potato and meat stew, a small bowl of high-koji stew, and a small bowl of seaweed and radish sprout namul.



※お米の栄養価は含まれておりません