








夕食週間献立カレンダー

日付	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	メンチカツ 野菜入り春雨煮 ふきの酢みそ和え	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のナムル	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 青じそ風味奴	さわら西京焼き 高野豆腐煮 いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302Kcal/7.1g/17.8g/28.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/8.6g/11.4g/12.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/11.0g/10.3g/17.3g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/16.7g/7.9g/9.1g/2.3g
				

日付	12月10日	12月11日	12月12日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	牛肉と野菜の中華炒め かぼちゃのクリーミー仕立て 大根葉油揚げ	さつま芋ご飯 野菜のつくね巻き 春雨の高菜炒め はちみつヨーグルト	豚しゃぶサラダ〜ごまドレがけ〜 かにかま磯辺天 白菜の煮びたし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/6.8g/12.2g/16.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315Kcal/13.7g/11.0g/39.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/11.8g/23.4g/14.0g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません