

夕食週間献立カレンダー

日付	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	イワシ梅醤油煮 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	ポークソテー味噌味 がんと煮 春菊の中華和え	マトウダイバター焼き なす生姜風味煮 ポテトサラダ	ポークハヤシ コールスローサラダ フルーツ (ネーブル)	ミニあごだし五目ご飯 年越しそば ちくわ磯辺天 フルーツ (キウイフルーツ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.3g/8.7g/18.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/10.1g/10.2g/10.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/13.8g/7.1g/12.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/5.9g/19.7g/24.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/11.8g/5.2g/51.1g/3.3g
日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
夕食	赤魚粕漬焼き 根菜つみれとふきの煮物 かぼちゃサラダ	のっぺい風煮 焼き餃子 野菜の卵和え	うに風味かけご飯 カレー味噌煮 高野豆腐とぼろ揚げ インゲンの錦糸和え	焼きとり丼 ごぼうサラダ フルーツ (パイナップル)	サケチーズ衣焼き チンゲン菜とかぶの合わせ煮 マカロニサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/11.6g/8.6g/17.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/11.8g/9.4g/30.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284Kcal/21.9g/15.2g/15.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/18.3g/14.6g/22.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/12.9g/16.3g/18.3g/1.6g

※お米の栄養価は含まれておりません