

# 夕食週間献立カレンダー

日付	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	サバ土佐煮 おからと竹輪の炒り煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	豚丼 レンコンマリネ フルーツ（フルーツカクテル缶） みそ汁	メバル西京焼き 野菜入り炒り豆腐 切干大根としば漬け和え すまし汁	とんかつ じゃが芋トマト煮 千ゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/11.4g/13.4g/14.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/8.9g/19.2g/24.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/17.0g/4.6g/7.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/11.5g/16.0g/29.0g/2.2g
				
日付	12月14日	12月15日	12月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ぶりみぞれ揚げ 千切り野菜の煮物 春雨中華サラダ すまし汁	ピーマンの肉詰め さつま芋いとこ煮 やみつきほうれん草 みそ汁	牛肉コロッケ ひじき蓮根 マカロニサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.8g/13.7g/24.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/10.6g/6.1g/24.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 345Kcal/6.0g/19.1g/37.5g/2.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません