

夕食週間献立カレンダー

日付	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンのBBQソース 大豆五目煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	さわら味噌煮 麩の卵仕立て ほうれん草のなめ茸がけ すまし汁	メンチカツ ふきの煮物 キャベツのカレー風味和え かき玉汁	豆腐のオイスターあんかけ ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/14.9g/9.6g/14.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/13.1g/5.2g/14.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/6.8g/18.1g/23.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/8.8g/11.7g/25.1g/2.7g
				
日付	12月21日	12月22日	12月23日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	シルバー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 オクラと湯葉のお浸し みそ汁	豚肉の葱塩ソース ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みそ汁	えびフリッタータルタルがけ かぼちゃサラダ 春菊のだし和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/13.4g/6.3g/14.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/13.6g/9.1g/20.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/8.6g/16.2g/18.3g/1.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません