

# 夕食週間献立カレンダー

日付	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	白身魚の南蛮漬け 野菜の卵和え スナッパのツナコーンがけ みそ汁	チキンカレー いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(みかん缶) スープ	白身フライ きんぴらごぼう スパゲティサラダ みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 野菜入り炒り玉子 チンゲン菜のナムル スープ	照り焼きチキン レンコン金平 もやしの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/12.6g/6.6g/22.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/7.8g/7.2g/27.9g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/10.4g/17.4g/26.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/9.4g/6.1g/15.1g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.2g/8.4g/22.7g/2.3g
					
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
夕食	オムレツ ひじきの彩り煮 なすのドレッシングかけ みそ汁	鶏そばろ丼 ピーマンナムル フルーツ(洋なし缶) みそ汁	ミニ地鶏釜めし風ご飯 年越しそば ふきの酢みそ和え フルーツ(りんご缶)	チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 ごぼうサラダ みそ汁	十勝風豚皿 千切り野菜の煮物 春菊の信田和え すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/7.0g/5.9g/14.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/6.5g/6.4g/16.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/9.4g/4.3g/51.1g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.8g/12.2g/20.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/9.3g/16.4g/17.9g/2.9g
					

※お米の栄養価は含まれておりません