

夕食週間献立カレンダー

日付	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)
夕食	鮭とコーンの葱まみれ丼 切昆布大豆煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	ふりかけご飯 かに玉甘酢あんかけ 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の中華和え みそ汁	サバ土佐煮 紅あずま甘露煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 切干大根としば漬け和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/11.4g/5.1g/20.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/9.2g/5.5g/23.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/10.2g/13.3g/21.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/15.1g/12.9g/25.1g/2.1g
				



※お米の栄養価は含まれておりません