









# 夕食週間献立カレンダー

日付	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ぶり照り揚げ 卵の花炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁	蒸し鶏と野菜の香味がけ 豚肉とキャベツのうま煮 野菜マリネ 中華スープ	イカすり身カツ 麩の卵仕立て カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	鶏肉のみそ焼き ピーマンと野菜の炒め煮風 菜の花の胡麻よごし 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 290Kcal/11.5g/17.7g/21.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.7g/10.0g/15.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/8.5g/14.1g/20.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/11.4g/8.3g/19.2g/2.0g
				
日付	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	アジおろし煮 野菜の卵和え カリフラワーおなか和え みそ汁	ポークカレー おくらとひじきの和え物 フルーツ（白桃缶） オニオンスープ	白身魚の南蛮漬け かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風 みそ汁	肉味噌丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ（パイナップル） スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/12.9g/4.0g/13.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/4.4g/8.1g/29.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/9.7g/7.3g/19.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.0g/13.0g/15.8g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません