








夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 | 1月18日 |
|-----|---|--|--|---|
| 曜日 | (水) | (木) | (金) | (土) |
| 夕食 | さわらハーフ衣焼き 絹ごし揚げ煮 菜の花ちらし みそ汁 | 中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き レンコンマリネ フルーツ（洋なし缶） スープ | さば煮付 鶏レバーオイスター炒め イタリアンサラダ みそ汁 | 照り焼きチキン おからと竹輪の炒り煮 ほうれん草のだし和え お吸い物 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317Kcal/17.0g/18.4g/21.1g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/8.7g/10.0g/27.3g/2.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.9g/12.6g/8.4g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/11.1g/8.0g/16.7g/3.3g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 1月19日 | 1月20日 |  | |
| 曜日 | (日) | (月) | | |
| | 豆腐のかにかま入り卵とじ風 レンコン金平 春雨中華サラダ みそ汁 | 焼肉ピラフ 野菜コロッケ ピーマンナムル みそ汁 | | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/10.9g/6.5g/28.9g/3.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/5.6g/10.7g/18.6g/2.2g | | |
| |  |  | | |

※お米の栄養価は含まれておりません