

夕食週間献立カレンダー

日付	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ホッケ塩焼き 仙台麩と野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	豚肉のオイスター丼 豆乳がんも煮 フルーツ（りんご缶） みそ汁	白身フライ 里芋の鶏そぼろあんかけ ごぼうサラダ みそ汁	チキンのBBQソース エビ入りピーマン キャベツサラダサウザン風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/13.2g/10.2g/17.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/8.0g/12.8g/22.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/11.0g/13.1g/25.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/10.5g/11.6g/15.8g/1.6g
日付	1月25日	1月26日	1月27日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	サバ照焼き 人参しりしり おくらとひじきの和え物 みそ汁	ハンバーグ 麩の卵仕立て ふきの酢みそ和え すまし汁	イワシ煮付け梅醤油 ジャーマンポテト 筍と椎茸の当座煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/14.5g/14.6g/13.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/11.1g/6.3g/25.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/10.4g/4.2g/17.9g/1.8g	



※お米の栄養価は含まれておりません