

夕食週間献立カレンダー

日付	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 春菊の中華和え みそ汁	メバル西京焼き ふき土佐煮 大根サラダ お吸い物	メンチカツ ひじき煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	ミニご飯〜ふりかけ〜 なるとそば なす生姜風味煮 フルーツ (バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/10.8g/6.0g/17.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/13.8g/4.6g/7.2g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/10.4g/19.1g/22.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/9.0g/1.2g/46.2g/2.7g
				
日付	2月1日	2月2日	2月3日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	鶏そばろ丼 菜の花胡麻よごし フルーツ (洋なし缶) すまし汁	サバ土佐煮 クリーミーペーコンポテト 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	チキンロイヤル ごぼうの旨煮 ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.9g/4.9g/18.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/11.3g/14.6g/17.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/10.2g/7.0g/20.5g/2.0g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません