






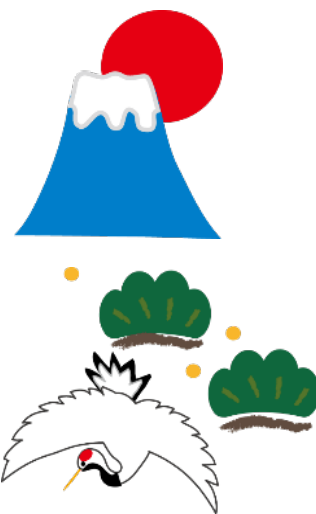


夕食週間献立カレンダー

| 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