

# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンのBBQソース さつま芋のサラダ ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	ニシン照り煮 麩の卵仕立て カリフラワーおかか和え みそ汁	メンチカツ ひじき煮 キャベツのカレー風味和え かき玉汁	豆腐のオイスターあんかけ ふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/11.0g/10.0g/26.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/12.3g/7.5g/16.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/8.1g/20.0g/23.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/7.5g/9.8g/25.1g/3.2g
				
日付	3月8日	3月9日	3月10日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	シルバー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風 みそ汁	コンビオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え みそ汁	えびフリッタータルタルがけ かぼちゃサラダ 春菊のだし和え みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.9g/8.1g/12.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/8.8g/6.3g/24.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/8.3g/16.2g/18.7g/1.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません