

夕食週間献立カレンダー

日付	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	白身魚の南蛮漬け 野菜の卵和え スナッパのツナコーンかけ みそ汁	チキンカレー いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ（みかん缶） スープ	ロールキャベツ〜トマトソース〜 きんぴらごぼう スパゲティサラダ みそ汁	オムレツとカルボナーラライス カリアワーフレッシュサラダ ヨーグルト スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.5g/6.6g/23.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/7.8g/7.2g/27.9g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/8.2g/11.8g/24.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/9.0g/7.3g/22.9g/3.3g
				
日付	3月15日	3月16日	3月17日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	照り焼きチキン ほうれん草ツナ煮 なます みそ汁	白身フライ たけのこの煮物 なすのドレッシングかけ みそ汁	鶏そぼろ丼 切干大根としば漬け和え フルーツ（白桃缶） みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/10.3g/6.8g/22.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.7g/8.0g/18.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/6.5g/5.4g/16.8g/1.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません