

夕食週間献立カレンダー

日付	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	北海道チーズコロッケ ビーフンと野菜の炒め煮風 ふきの酢みそ和え すまし汁	チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 ごぼうサラダ みそ汁	お赤飯 十勝風豚皿 千切り野菜の煮物 さくらゼリー すまし汁	鮭とコーンの葱みれ丼 切昆布大豆煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/6.5g/15.4g/34.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/10.3g/12.3g/21.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/9.2g/16.4g/27.9g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.9g/5.2g/20.6g/2.1g
				
日付	3月22日	3月23日	3月24日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	かに玉甘酢あんかけ 里芋の鶏そぼろあんかけ チンゲン菜のナムル みそ汁	サバ土佐煮 紅あずま甘露煮 春菊の信田和え みそ汁	鶏の唐揚げ マカロニサラダ ピーマンナムル みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/8.4g/5.2g/21.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/10.3g/12.1g/21.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/14.8g/13.8g/24.8g/2.0g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません