

# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て 根菜和風サラダ みそ汁	蒸し鶏と野菜の香味がけ 豚肉とキャベツのうま煮 野菜マリネ 中華スープ	イカすり身カツ 卵の花炒り煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	鶏肉のみそ焼き ピーマンと野菜の炒め煮風 菜の花の胡麻よごし すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/12.8g/16.9g/23.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/12.7g/10.0g/15.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/7.3g/14.9g/18.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/11.5g/8.2g/18.7g/2.0g
				
日付	3月29日	3月30日	3月31日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ニシン照り煮 野菜の卵和え カリフラワーおなか和え みそ汁	ポークカレー おくらとひじきの和え物 フルーツ(白桃缶) オニオンスープ	白身魚の南蛮漬け かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/11.5g/8.0g/15.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/4.4g/8.1g/29.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/9.7g/7.3g/19.7g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません