

# 夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
夕食	チキンのコンソメ風味 さつまいもいとこ煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	ホッケ煮付け ひじき煮 根菜和風サラダ みそ汁	メンチカツ かぶと竹輪の含め煮 カリフラワーおなか和え みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ キャベツと油揚げの煮物 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 181Kcal/12.0g/5.6g/21.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/11.6g/6.0g/13.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/9.4g/17.4g/25.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/8.4g/10.8g/24.9g/4.2g
				
日付 曜日	1月10日 (土)	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)
	シルバー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ピーマンナムル みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 ぶっかけきしめん ザワークラウト風 みかんゼリー	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 わかめスープ	白身フライ ひじきの彩り煮 チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/10.8g/5.9g/11.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/5.3g/4.0g/51.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/7.8g/15.2g/18.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/9.9g/8.8g/19.2g/2.3g
				

※お米の栄養価は含まれておりません