

夕食週間献立カレンダー

日付	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
曜日	ジャーマンポテトライス 野菜入り炒り玉子 プロッコリーのガーリック風味 中華スープ	サンマ塩焼き おからと竹輪の炒り煮 なます みそ汁	豆腐ハンバーグ～中華香味タレ～ クリーミーベーコンポテト カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	チキンカレー プロッコリーのくたくた風 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/5.8g/8.4g/14.3g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.2g/13.2g/11.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/8.7g/11.9g/19.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/5.5g/6.6g/23.8g/3.5g
				

日付	1月18日 (日)	1月19日 (月)
曜日	白身魚の南蛮漬 きんぴらごぼう 切干大根としば漬け和え みそ汁	北海道チーズコロッケ ピーフンと野菜の炒め煮風 インゲンの胡麻よごし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/8.5g/5.3g/18.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300Kcal/7.2g/16.2g/33.2g/2.5g
		



※お米の栄養価は含まれておりません