
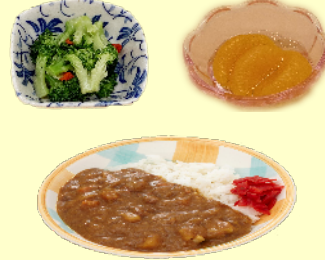


夕食週間献立カレンダー

日付	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	ジャーマンポテトライス 野菜入り炒り玉子 ブ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 みぞ汁	豆腐ハンバーグ〜中華香味タレ〜 クリーミーペーコンポテト カリフラワーフレンチサラダ みぞ汁	チキンカレー ブ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	1月19日
曜日	(日)	(月)
	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 みぞ汁	北海道チーズコロッケ ピーマンと野菜の炒め煮風 インゲンの胡麻よごし みぞ汁
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