

夕食週間献立カレンダー

日付	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンロイヤル ワカメとカニカマのやわらか煮 マカロニサラダ みそ汁	いわし山椒煮 豆乳ガンモ煮 菜の花ピーナッツソース和え みそ汁	肉団子和風うま煮 ほうれん草ソナ煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	鮭とコーンの葱まみれ丼 イタリアンサラダ フルーツ（りんご缶） 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/11.3g/14.3g/22.7g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/15.6g/7.4g/16.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/9.9g/8.2g/18.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/6.7g/2.5g/19.5g/3.0g
日付	1月24日	1月25日	1月26日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	かに玉甘酢あんかけ 仙台麸と野菜の煮物 ごぼうサラダ みそ汁	ミニ菜めし たぬきそば ひじき蓮根 フルーツ（黄桃缶）	チキンカツ 筍と椎茸の当座煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/7.0g/10.6g/21.1g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/7.6g/4.5g/48.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/11.8g/16.7g/24.0g/2.4g	

※お米の栄養価は含まれておりません

