

# 夕食週間献立カレンダー

| 日付  | 1月27日   | 1月28日  | 1月29日   | 1月30日   |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日  | (火)   | (水)  | (木)   | (金)   |
| 夕食  | ぶり照り揚げ<br>野菜入り炒り豆腐<br>なすのなめ茸がけ<br>みそ汁   | たっぷり野菜のケチャップライス<br>蒸し鶏サラダ<br>シャインマスカットゼリー<br>中華スープ                                 | イカすり身カツ<br>ふき土佐煮<br>根菜和風サラダ<br>みそ汁  | 鶏肉のみぞだれ<br>エビ入りピーフン<br>チンゲン菜のナムル<br>お吸い物  |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>242Kcal/11.5g/13.9g/18.4g/1.9g                       | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>183Kcal/8.6g/6.4g/22.8g/3.4g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>235Kcal/7.0g/14.2g/21.0g/2.1g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>176Kcal/11.5g/7.7g/15.0g/3.7g                          |
|     |  |  |  |  |

| 日付  | 1月31日   | 2月1日   | 2月2日  |
|-----|---|--|---|
| 曜日  | (土)   | (日)  | (月)   |
|     | ニシン照り煮<br>牛肉入りれんこん<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁  | ポークカレー<br>高野の含め煮<br>フルーツ（白桃缶）<br>わかめスープ  | ミニ芽吹玄米ご飯<br>温きしめん<br>やみつきほうれん草<br>フルーツ（みかん缶）  |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>184Kcal/11.0g/7.8g/18.2g/1.6g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>228Kcal/5.7g/9.5g/30.1g/4.5g                            | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>239Kcal/5.8g/4.2g/44.2g/2.9g                             |
|     |  |  |  |

※お米の栄養価は含まれておりません

