









# 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 野菜入り炒り豆腐 なすのなめ茸がけ みそ汁	たっぷり野菜のケチャップライス 蒸し鶏サラダ シャインマスカットゼリー 中華スープ	イカすり身カツ ふき土佐煮 根菜和風サラダ みそ汁	鶏肉のみそだれ エビ入りピーマン チンゲン菜のナムル 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 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 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 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 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 牛肉入りれんこん 小松菜のお浸し みそ汁	ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ（白桃缶） わかめスープ	ミニ発芽玄米ご飯 温かしめん やみつきほうれん草 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 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 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 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