

夕食週間献立カレンダー

日付	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	イワシ煮付け梅醤油 野菜入り炒り玉子 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	チキンクリーム煮 かぶと竹輪の含め煮 春雨中華サラダ みそ汁	さば煮付 絹ごし揚げ煮 インゲンの錦糸和え みそ汁	ミニゆかりご飯 なめこそば 春菊の信田和え フルーツ（パイン缶）
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/13.3g/8.2g/13.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.5g/9.5g/22.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/17.2g/14.0g/16.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/7.7g/1.4g/41.6g/2.7g
				

日付	2月7日	2月8日	2月9日
曜日	(土)	(日)	(月)
	豚肉の生姜焼き風味 たけのこの煮物 カリフラワーおかか和え みそ汁	豆腐のかにま入り卵とじ風 きんぴらごぼう 人参の甘酢和え みそ汁	焼肉ピラフ 野菜コロッケ 切干大根のコンソメ風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/16.5g/8.4g/15.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/10.5g/6.4g/27.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/5.6g/10.9g/18.4g/3.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません