

夕食週間献立カレンダー

| 日付 | 2月10日 (火) | 2月11日 (水) | 2月12日 (木) | 2月13日 (金) |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | ぶりみぞれ揚げ ほうれん草ツナ煮 スパゲティサラダ みそ汁 | 豚肉のオイスター丼 ひじきの彩り煮 フルーツ（白桃缶） コンソメスープ | 白身フライ じゃが芋トマト煮 プロッコリーのガーリック風味 わかめスープ | ハンバーグ ピーフンと野菜の炒め風煮 根菜和風サラダ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317Kcal/12.1g/20.1g/22.6g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/5.1g/9.9g/24.1g/3.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/9.2g/8.1g/24.1g/3.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/9.4g/8.0g/25.2g/2.2g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 2月14日 (土) | 2月15日 (日) | 2月16日 (月) | |
| 曜日 | サバ照焼き 大根山椒煮 山菜のさっぱり和え みそ汁 | ミニごはん～ふりかけ～ 温きしめん カリフラワーのコンビーフ風味 マンゴープリン | キンステーキ～青じそドレッシングかけ～ 紅あずま甘露煮 ふきの酢みそあえ すまし汁 |  |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/12.0g/8.9g/11.4g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/5.3g/3.8g/50.9g/3.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/11.5g/2.5g/26.1g/2.2g |  |
| |  |  |  | |

※お米の栄養価は含まれておりません