


# 夕食週間献立カレンダー

日付	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	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 ブロッコリーのガーリック風味 わかめスープ	ハンバーグ ピーマ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	2月15日	2月16日	  
曜日	(土)	(日)	(月)	
	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〜 温かしめん カリフラワーのコンビーフ風味 マンゴープリン	チキンステーキ〜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