

夕食週間献立カレンダー

日付	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	メバチ西京焼き 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え みそ汁	メンチカツ ふき土佐煮 大根サラダ みそ汁	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのシーザーサラダ フルーツ（みかん缶） コンソメスープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/10.4g/8.9g/23.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/15.7g/4.0g/10.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296Kcal/7.7g/19.0g/24.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.6g/6.7g/16.6g/2.1g
				
日付	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	野菜と豚肉の辛み炒め ひじき煮 オクラの胡麻和え すまし汁	サンマ塩焼き 鶏レバーたれがらめ インゲンの錦糸和え みそ汁	オムレツ おからと竹輪の炒り煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	さわらハーブ衣焼き 野菜入り春雨煮 ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/6.8g/11.9g/18.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/13.4g/11.4g/8.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.9g/8.2g/15.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/10.4g/12.8g/18.7g/1.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません