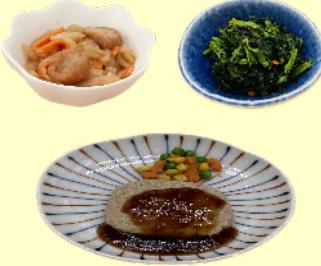


# 夕食週間献立カレンダー

日付	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	たっぷりコーンのチリコンカンライス ごぼうの旨煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	鶏むね唐揚げ かばちゃの煮物 やみつきほうれん草 みそ汁	さばの混ぜご飯 エビ入りピーフン 山菜のさっぱり和え 中華スープ	キャロットライス ピーフシチュー ザワークラウト風
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/7.4g/7.4g/23.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/12.1g/6.8g/19.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/6.1g/8.0g/15.2g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/3.9g/8.3g/25.0g/2.9g
				

日付	3月1日	3月2日
曜日	(日)	(月)
	ミニゆかりご飯 温きしめん ふきの酢みそ和え フルーツ (パイン缶)	豆腐ハンバーグ～中華香味タレ～ 仙台麸と野菜の煮物 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/5.3g/1.0g/49.0g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/8.9g/9.2g/18.2g/2.4g
		



※お米の栄養価は含まれておりません