


夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (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 かぼちゃの煮物 やみつきほうれん草 みそ汁	さばの混ぜご飯 エビ入りピーマン 山菜のさっぱり和え 中華スープ	キャロットライス ピーマンシチュー 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 曜日	3月1日 (日)	3月2日 (月)
	ミニゆかりご飯 温かしめん 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～ 仙台鮎と野菜の煮物 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