

# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鶏肉の味噌だれ カリフラワーおかか和え なすの梅がけ すまし汁	ポークカレー ほうれん草のだし和え シャインマスカットゼリー わかめスープ	いわし山椒煮 大豆五目煮 イタリアンサラダ みそ汁	鶏肉の照りがらめ 里芋の煮物 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/12.5g/5.3g/12.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/5.0g/6.7g/28.7g/4.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/14.9g/6.3g/17.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/13.0g/5.8g/16.0g/2.0g
日付	3月7日	3月8日	3月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	白身フライ ひじき煮 ほうれん草の胡麻漬し みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ なす生姜風味煮 ポテトサラダ コンソメスープ	キンステーキ～青じそドレッシングかけ 卵の花炒り煮 マカロニサラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/11.6g/11.0g/19.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/6.2g/6.3g/19.8g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/12.7g/12.5g/18.3g/2.8g	

※お米の栄養価は含まれておりません

