

# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鮭ごはん ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	ぶりみぞれ揚げ 紅あずま甘露煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	豚肉の生姜焼き風味 チヂミ 白和え みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 かけうどん 野菜の卵和え フルーツ(洋なし缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/9.0g/5.7g/16.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258Kcal/10.6g/12.1g/27.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/18.0g/13.3g/19.2g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/6.7g/3.8g/47.9g/2.7g
				
日付	3月14日	3月15日	3月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	イカすり身カツ ふきの煮物 かぶの梅和え みそ汁	ニシンごま味噌煮 かぼちゃの煮物 ピーマンナムル すまし汁	マーポーナス丼 スペaghettiサラダ フルーツ(みかん缶) 中華スープ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/6.7g/11.3g/21.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/9.0g/7.4g/18.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/3.3g/14.0g/24.3g/3.3g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません

