

夕食週間献立カレンダー

日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	サバ土佐煮 大根山椒煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	ミニ地鶏釜めし風ご飯 ワカメそば キャベツサラダサウザン風 フルーツ（パイン缶）	チキンのコンソメ風味 じゃが芋トマト煮 プロッコリーのシーザーサラダ みそ汁	ピーマンの肉詰め 野菜入り炒り豆腐 レンコンマリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/13.0g/11.4g/12.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/8.5g/5.8g/44.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/13.1g/9.0g/17.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/9.9g/9.1g/20.3g/1.9g
				
日付	3月21日	3月22日	3月23日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	コケうま野菜カレー 春雨中華サラダ フルーツ（白桃缶） コンソメスープ	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き やみつきほうれん草 みそ汁	牛肉コロッケ ひじき蓮根 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 215Kcal/5.9g/6.1g/36.7g/4.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/9.5g/9.0g/9.7g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 362Kcal/6.5g/20.8g/37.4g/3.1g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません

