

夕食週間献立カレンダー

日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	コンビオムレツ 里芋の鶏そぼろあんかけ 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	ホック煮付け さつまいもいご煮 根菜和風サラダ みそ汁	メンチカツ 絹ごし揚げ煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ キャベツと油揚げの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/9.4g/5.1g/26.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/10.7g/4.1g/23.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 386Kcal/15.2g/23.9g/28.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/8.4g/9.6g/27.2g/4.0g

日付	3月28日	3月29日	3月30日
曜日	(土)	(日)	(月)
	さば塩焼き 牛肉入りれんこん ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	ミニ発芽玄米ご飯 温きしめん ザワークラウト風 みかんゼリー	えびフリッタータルタルがけ ポテトサラダ 春菊のだし和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/13.7g/10.7g/13.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261Kcal/5.3g/4.0g/51.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/8.4g/16.4g/16.6g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません