

# 夕食週間献立カレンダー

日付	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	塩ダレチキン かき揚げ おくらの胡麻和え	シルバー白醤油焼き かぼちゃの煮物～冬至～ 小松菜のかにかま和え	味噌カツ いんげんと木耳の炒め煮 うの花サラダ	カレイ照り焼き 枝豆のふわふわ豆腐 牛肉とごぼうのしぐれ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/9.7g/13.5g/15.0g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/11.8g/4.0g/15.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/8.3g/17.8g/28.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/14.2g/11.8g/15.0g/1.9g
				
日付	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	親子丼 ふきの酢みそ和え フルーツ（黄桃缶）	スケノウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め オクラの長芋和え	十五穀米 厚揚げと豚肉の甘辛炒め クリーミーペーコンポテト 菜の花の胡麻よごし	さわら西京焼き 里芋の鶏とぼろあんかけ チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/12.3g/9.4g/27.6g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/14.7g/7.1g/14.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/11.0g/10.3g/24.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/15.7g/5.9g/11.7g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません