

夕食週間献立カレンダー

日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	鶏の唐揚げ 野菜入り炒り豆腐 おくらとひじきの和え物	さば煮付 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 味付山菜	年越しそば キャベツとかにかまの煮物 フルーツ (パイン缶)	ニシンごま味噌煮 甘辛鶏ごぼう 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/12.1g/6.3g/17.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/9.4g/12.6g/12.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344Kcal/13.1g/2.3g/68.3g/7.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/13.2g/9.5g/15.9g/2.0g
				
日付	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)
夕食	牛すき焼き丼 チンゲン菜のカニカマ和え りんごゼリー	タラ味噌焼き 鶏肉と若布の煮浸し スパゲティサラダ	豚肉と野菜の炒め物 大豆五目煮 ごぼうサラダ	さわらハーブ衣焼き インゲンと豚肉の炒め風 ブロッコリーの生姜和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/8.6g/13.5g/36.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/14.8g/11.5g/13.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/12.2g/17.1g/20.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/11.4g/16.7g/13.3g/1.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません