

夕食週間献立カレンダー

日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
夕食	ガリバタチキン 玉子豆腐 菜の花のピーナッツ和え	サバ味噌煮 かぼちゃの煮物 いんげんと木耳の炒め煮	そばろチャーハン カリフラワーフレンチサラダ 杏仁フルーツ	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/9.5g/12.1g/14.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/9.6g/12.2g/20.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/8.2g/13.3g/15.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/15.0g/4.6g/14.6g/1.7g

日付	1月10日	1月11日
曜日	(月)	(火)
夕食	ささみフライ&野菜コロッケ ペンのソーテー風 チンゲン菜の彩り和え	シルバー照り焼き キャベツとしめじのトマト煮込み いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331Kcal/8.6g/18.6g/32.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/10.6g/4.8g/12.3g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません