

夕食週間献立カレンダー

日付	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	チキンのBBQソース かぼちゃのクリーミー仕立て さつま揚げとスナップエンドウのピザ和え	秋鮭塩焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め ポテトサラダ	和風牛丼 レンコンマリネ フルーツ (バナナ)	十五穀米 赤魚味噌醤油焼き じゃが芋の葱塩バター インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/11.4g/10.4g/17.6g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/17.3g/11.4g/13.9g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/4.8g/9.3g/27.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/11.2g/5.1g/17.2g/1.3g

日付	1月16日	1月17日
曜日	(日)	(月)
夕食	彩り野菜のチキンライス 豆腐ハンバーグのクリームソース 小松菜のしらす和え	さば生姜醤油焼き 牛肉入りれんこん わかめの酢の物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/11.3g/12.7g/16.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/10.6g/12.9g/14.1g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません