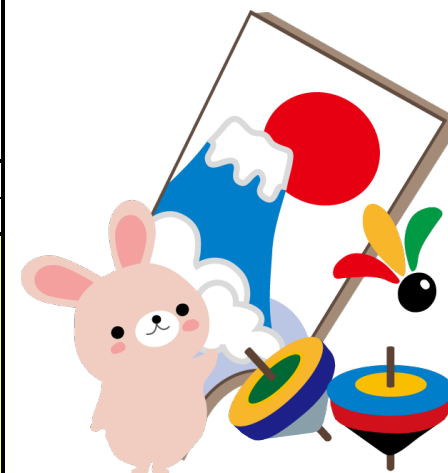


夕食週間献立カレンダー

日付	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	<p>鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風</p>	<p>ホッケ塩焼き クリーミーベーコンポテト オクラと湯葉のお浸し</p>	<p>豚肉と野菜のケチャップ炒め キャベツと油揚げの煮物 チンゲン菜のかにかま和え</p>	<p>カレイ味噌焼き カレーコロケ 厚揚げと小松菜の生姜煮</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.2g/8.6g/16.9g/1.9g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/14.1g/5.1g/13.3g/1.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/9.9g/8.7g/16.0g/1.9g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/13.1g/7.2g/15.1g/1.5g</p>

日付	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	<p>パンプキンシチュー カリフラワーおかか和え フルーツみつ豆</p>	<p>サケチーズ衣焼き さつま芋レーズン煮 スパゲティサラダ</p>	<p>肉じゃが 高野の含め煮 ぜんまいともやしのナムル</p>
栄養価	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/11.2g/9.1g/27.5g/1.5g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339Kcal/12.1g/15.9g/36.8g/1.0g</p>	<p>kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/8.8g/8.7g/24.5g/2.3g</p>



※お米の栄養価は含まれておりません