

# 夕食週間献立カレンダー

日付	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	ミートローフ 切昆布大豆煮 チンゲン菜の彩り和え	さわら味噌煮 じゃがいもと鶏肉の照り煮 小松菜のお浸し	さつまいもご飯 おでん 菜の花のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.6g/11.6g/11.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/11.3g/12.8g/18.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/15.2g/8.2g/17.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/13.2g/8.9g/27.9g/3.3g

日付	1月29日	1月30日	1月31日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	イワシ梅醤油煮 ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ	中華うま煮丼 キャベツのカレー風味和え フルーツ(ネーブル)	アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/12.0g/10.1g/16.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/4.8g/10.9g/16.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/13.6g/4.4g/11.8g/1.2g



※お米の栄養価は含まれておりません