

夕食週間献立カレンダー

日付	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	照り焼きチキン 野菜入り春雨煮 オクラの長芋和え	サバ土佐煮 筍と椎茸の当座煮 コールスローサラダ	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 冷奴又は温奴	さわら西京焼き 焼き餃子 キャベツとかにかまの煮物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.2g/7.8g/21.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/10.8g/18.8g/14.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.9g/10.3g/15.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/16.1g/8.2g/14.2g/1.9g

日付	2月5日	2月6日	2月7日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	たまごかけ風ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 大根葉油揚げ	白身魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし	韓国春雨と豚肉の甘辛炒め かにかま磯辺天 とろろ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/8.8g/16.7g/14.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/8.6g/4.4g/23.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/11.1g/12.1g/24.0g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません