

夕食週間献立カレンダー

日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	タラ味噌焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ	デミソースハンバーグ 豆乳がんも煮 わかめと干しえびの当座煮	かに玉チャーハン 春雨中華サラダ 杏仁フルーツ	鶏の味噌煮込み お好み焼き 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.7g/8.3g/20.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/12.6g/11.8g/18.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/6.3g/7.0g/24.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/13.8g/9.4g/25.5g/2.5g

日付	2月12日	2月13日	2月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	さば塩焼き キャベツとグリン野菜のソテー 大根サラダ	牛肉とかぶの煮物 香味しゅうまい インゲンの錦糸和え	さわらハーブ衣焼き 筍のそぼろ煮 キャベツサラダサウザン風
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/13.0g/18.8g/8.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276Kcal/9.9g/16.0g/22.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301Kcal/14.4g/18.8g/17.6g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません