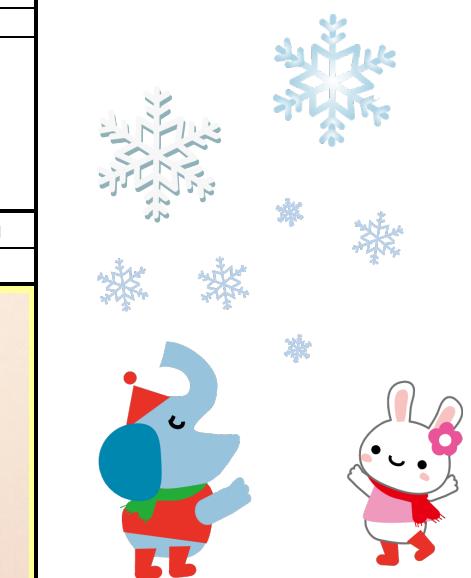


夕食週間献立カレンダー

日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	豚しょうが焼き 野菜コロッケ チングン菜のナムル	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て ブロッコリーの生姜和え	鶏肉のチリソース煮 なす含め煮 おくらの胡麻和え	さば煮付 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の信田和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/7.3g/19.6g/17.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/10.7g/5.5g/11.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/11.1g/11.0g/18.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/10.6g/11.6g/13.2g/1.6g
				

日付	2月19日	2月20日	2月21日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
夕食	和風牛丼 わかめの酢の物 ぶどうゼリー	白身魚の南蛮漬 エビ団子と高野豆腐の煮物 レンコンマリネ	鶏肉の味噌焼き さつま揚げと大根の煮物 ぜんまいともやしのナムル	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/4.7g/6.4g/34.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/12.8g/9.1g/24.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/13.0g/9.6g/15.2g/2.3g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません