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 チンゲン菜のナムル**	**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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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	139Kcal/10.7g/5.5g/11.3g/1.1g	220Kcal/11.1g/11.0g/18.5g/1.8g	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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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	239Kcal/12.8g/9.1g/24.8g/2.3g	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