

# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	もち麦ご飯 さわら西京焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ レンコンマリネ	鶏の唐揚げ 野菜入り炒り豆腐 おくらとひじきの和え物	さば煮付 鶏肉と大根の中華煮 味付山菜	たまごオニオンコロッケ キャベツとかにかまの煮物 さつま揚げとスナップエンドウのピザソース和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/16.3g/8.8g/27.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/12.0g/6.3g/16.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.4g/14.4g/7.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/5.8g/18.2g/29.6g/1.4g
日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	ニシンごま味噌煮 甘辛鶏ごぼう なます	牛すき焼き丼 ぜんまいともやしのナムル りんごゼリー	タラ味噌焼き 鶏肉と若布の煮浸し スパゲティサラダ	豚肉と野菜の炒め物 大豆五目煮 とろろ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/12.7g/9.5g/20.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294Kcal/8.8g/15.3g/37.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/14.8g/11.6g/14.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/12.9g/11.6g/22.2g/2.2g

※お米の栄養価は含まれておりません