

夕食週間献立カレンダー

日付	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	緑黄色野菜入り玉子寄せ～甘酢あん～ インゲンと豚肉の炒め風 さつまいもサラダ	ガリパタチキン お好み焼き 冷奴又は温奴	十五穀米 サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て 8種素材の彩ごまサラダ	そばろチャーハン えび入りピーマン 杏仁フルーツ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/6.4g/15.1g/25.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255Kcal/11.9g/13.6g/20.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/10.9g/16.9g/21.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/8.1g/12.8g/19.4g/1.8g

日付	3月27日	3月28日
曜日	(日)	(月)
夕食	ぶり照り揚げ じゃが芋トマト煮 小松菜のしらす和え	ささみフライ&野菜コロッケ かぶのクリーム煮 チンゲン菜の彩り生姜和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/10.6g/13.0g/21.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/7.0g/16.3g/22.6g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません