

夕食週間献立カレンダー

日付	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	シルバー照り焼き ごぼうと人参のひき肉炒め ふきの酢みそ和え	もち麦ご飯 チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 さつま揚げとスナップエンドウのピザ和え	メバル旨煮 白菜の煮ひたし ポテトサラダ	和風牛丼 レンコンマリネ フルーツ (バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/11.5g/8.0g/16.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/11.9g/9.2g/32.1g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.9g/9.0g/17.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/4.8g/9.3g/27.4g/2.0g

日付	4月2日	4月3日	4月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	照焼き豆腐ハンバーグ ペネのナポリタン風 インゲンの錦糸和え	クリームシチュー 小松菜のカニカマ和え フルーツ (白桃缶)	さば生姜醤油焼き 牛肉入りれんこん ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/9.7g/13.0g/31.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/8.7g/7.5g/27.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/11.5g/13.9g/13.4g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません