

夕食週間献立カレンダー

日付	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	アジおろし煮 れんこん金平 スパゲティサラダ	ハンバーグ 豆乳がんも煮 とろろ	さば塩焼き キャベツとかにかまの煮物 春雨中華サラダ	鶏の味噌煮込み なす生姜風味煮 山菜のさっぱり和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/11.7g/11.4g/18.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235Kcal/13.3g/10.3g/25.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/12.4g/15.5g/11.0g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/12.4g/8.2g/22.3g/2.4g

日付	12月17日	12月18日	12月19日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	エビの和風チャーハン 高野の含め煮 ごぼうサラダ	豚すき焼き風煮 お好み焼き なます	さわらハーブ衣焼き 甘辛鶏ごぼう ワカメとオクラの酢の物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/9.9g/9.9g/12.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/9.2g/8.4g/23.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/12.9g/13.7g/19.1g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません