






夕食週間献立カレンダー

日付	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	チキンのBBQソース 野菜コロッケ 菜の花ピーナッツ和え	シルバー照り焼き 三角信田煮 さつまいもサラダ	和風牛丼 茹で野菜サラダ ヨーグルト	緑黄色野菜入り玉子寄せ 青菜と竹輪の煮浸し 金胡麻どうふ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.6g/12.7g/15.4g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245Kcal/13.2g/9.6g/25.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/8.0g/12.1g/22.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/7.2g/10.9g/15.0g/2.2g
				

日付	12月24日	12月25日	12月26日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	コンソメライス ごろごろ野菜の洋風煮 マカロニサラダ エクレア	白身フライ エビ団子と高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し	ピーマンの肉詰め 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 379Kcal/14.8g/21.7g/31.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226Kcal/13.6g/9.5g/21.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.9g/6.9g/16.5g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません