

# 夕食週間献立カレンダー

日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)
夕食	鶏肉とピーマンの甘酢和え かき揚げ キャベツと油揚げの煮物	サバ照焼き ひじき煮 ゆずなめこ春雨	とんかつ 菜の花の甘辛煮 わかめとオクラの酢の物	アジみりん焼き えび入りピーマン さつま芋のサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/11.0g/13.9g/25.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/10.6g/14.6g/12.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268Kcal/10.1g/15.8g/22.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/13.7g/7.4g/24.6g/1.0g

日付	1月10日
曜日	(火)
夕食	チキンロイヤル 麩の卵仕立て おくらの胡麻和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/9.3g/7.7g/22.4g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません