

# 夕食週間献立カレンダー

日付	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	豆腐ハンバーグ~おろしあん~ ごぼうと人参のひき肉炒め ふきの酢みそ和え	白身魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し	たまごかけ風ご飯 チキンのBBQソース 春雨と豚肉の炒め風 れんこんマリネ	牛肉とかぶの煮物 ほうれん草ツナ煮 ブロッコリーのガーリック風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/8.3g/10.8g/25.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/8.8g/3.7g/22.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291Kcal/9.3g/18.8g/19.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/9.0g/12.7g/15.6g/1.9g

日付	2月4日	2月5日	2月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	野菜と豚肉の辛みそ炒め 鶏肉と若布の煮浸し 小松菜のしらす和え	ドライカレー さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え フルーツ(りんご)	さば生姜醤油焼き ペンのナポリタン風 おくらとひじきの和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/9.0g/14.8g/15.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249Kcal/13.5g/11.8g/23.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289Kcal/12.6g/18.1g/19.4g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません