

# 夕食週間献立カレンダー

日付	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	十五穀米 塩だれチキン 紅あずま甘藷煮 キャベツのごま和え	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ゆずなめこ春雨	肉団子と野菜のクリーム煮 菜の花のピーナッツ和え フルーツミックス
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.6g/11.6g/11.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/9.5g/8.6g/22.2g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 216Kcal/18.7g/7.5g/17.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/10.3g/12.1g/27.2g/1.8g

日付	2月18日	2月19日	2月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ	中華うま煮丼 ほうれん草の胡麻濃し フルーツ(ネーブル)	アジみりん焼き 野菜入り炒り豆腐 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 259Kcal/13.6g/15.3g/15.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/6.0g/10.8g/16.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/14.9g/6.9g/9.0g/0.9g



※お米の栄養価は含まれておりません