

夕食週間献立カレンダー

日付	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	イワシ梅醤油煮 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	ポークソテー味噌味 がんと煮 カリフラワーフレンチサラダ	マトウダイバター焼き キャベツとベーコンのソテー ポテトサラダ	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 なす生姜風味煮 チンゲン菜のナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.3g/8.7g/18.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/9.8g/11.4g/10.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/15.1g/8.5g/14.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/9.3g/7.1g/13.3g/2.0g

日付	3月18日	3月19日	3月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
夕食	ポークハヤシ コールスローサラダ フルーツ (キウイフルーツ)	赤魚粕漬焼き 根菜つみれとふきの煮物 かぼちゃサラダ	チキンクリーム煮 野菜の卵和え スパゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295Kcal/5.8g/19.8g/23.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.6g/8.6g/17.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/10.4g/17.0g/22.0g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません