

# 夕食週間献立カレンダー

| 日付  | 3月21日   | 3月22日  | 3月23日   | 3月24日  |
|-----|---|--|---|--|
| 曜日  | (火)   | (水)  | (木)   | (金)  |
| 夕食  | サケチーズ衣焼き<br>マーボーナス<br>オクラと湯葉のお浸し                            | 中華うま煮丼<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ (パイン缶)                            | 豆腐のかにかま入り卵あんかけ<br>チンゲン菜とかぶの合わせ煮<br>マカロニサラダ                  | 鶏肉とピーマンの甘酢和え<br>なす田楽<br>キャベツサラダサウザン風                       |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>231Kcal/13.4g/12.9g/14.8g/1.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>241Kcal/4.7g/15.5g/20.8g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>267Kcal/11.8g/13.6g/23.6g/2.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>238Kcal/10.7g/9.9g/24.6g/2.2g |
|     |   |  |   |  |

| 日付  | 3月25日   | 3月26日   | 3月27日  |
|-----|---|---|--|
| 曜日  | (土)   | (日)   | (月)  |
| 夕食  | サバ照焼き<br>若布と卵のおかか和え<br>ゆずなめこ春雨                              | とんかつ<br>菜の花の甘辛煮<br>なめ茸奴                                     | 十五穀米<br>アジみりん焼き<br>えび入りピーマン<br>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<br>230Kcal/13.0g/13.7g/15.1g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>305Kcal/13.6g/18.0g/22.1g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>237Kcal/14.3g/7.7g/28.2g/1.0g |
|     |   |   |  |



※お米の栄養価は含まれておりません