

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	(水)	(木)	(金)	(土)
夕食	シルバー照り焼き さつまいものいとこ煮 ほうれん草のなめ茸がけ みそ汁	豚肉の葱塩ソース じゃが芋トマト煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	豆腐のオイスターあんかけ 牛肉入りれんこん 野菜の甘酢和え みそ汁	赤魚粕漬焼き 卵の花炒り煮 なすの香味がけ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/12.5g/5.3g/22.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/13.1g/9.3g/24.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/7.7g/5.9g/25.7g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/11.1g/4.9g/11.2g/1.7g
				
日付	2月18日	2月19日		
曜日	(日)	(月)		
	鶏団子チャーハン ふきの煮物 カリフラワーブレンチサラダ みそ汁	チキンカツ 大豆トマト煮 チンゲン菜のナムル みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/7.1g/7.1g/15.1g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297Kcal/13.5g/16.4g/24.3g/2.6g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません