







# 夕食週間献立カレンダー

日付	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	メバル西京焼き 豚肉とキャベツのうま煮 根菜和風サラダ すまし汁	照り焼きハンバーグ 麩の卵仕立て カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	赤魚味噌醤油焼き 卵の花炒り煮 菜の花ピーナッツ和え 中華スープ	チキンカツ 牛肉入りれんこん オクラの胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/16.2g/7.7g/11.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/10.7g/7.1g/24.0g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/12.5g/4.6g/11.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/11.8g/15.5g/27.4g/2.4g
				
日付	3月9日	3月10日	3月11日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ホッケ塩焼き エビ入りピーマン 大根サラダ みそ汁	ポークカレー チンゲン菜のカニカマ和え マンゴー杏仁 オニオンスープ	さわらハーブ衣焼き かぶと竹輪の含め煮 ひじき蓮根 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/12.0g/5.5g/12.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/4.4g/8.2g/26.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/12.1g/12.7g/22.7g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません