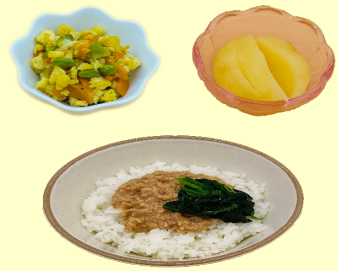








夕食週間献立カレンダー

日付	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	肉味噌丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ（りんご缶） すまし汁	白身魚の南蛮漬け がんも煮 チンゲン菜のピーナッツ和え かき玉汁	塩ダレチキン ごぼうの旨煮 春菊の中華和え みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 高野の含め煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/10.6g/12.5g/16.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/15.4g/8.8g/18.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.4g/7.9g/13.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/11.0g/4.0g/15.6g/2.0g
				
日付	3月16日	3月17日	3月18日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	豆腐のかにかま入り卵とじ風 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのごま和え お吸い物	焼肉ピラフ レンコン金平 野菜の甘酢和え みそ汁	照り焼きチキン 大豆五目煮 ピーマンナムル みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/11.3g/6.9g/22.2g/3.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.1g/5.1g/22.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/13.1g/9.9g/20.5g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません