

# 夕食週間献立カレンダー

日付	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	白身フライ 卵の花炒り煮 菜の花のお浸し みそ汁	ビーフシチュー じゃが芋のそぼろ煮 春菊のだし和え	豚丼 野菜入り炒り豆腐 マンゴー杏仁 みそ汁	サバ土佐煮 野菜の卵和え ブロッコリーのシーザーサラダ お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/11.0g/9.6g/22.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/5.8g/5.3g/27.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/8.3g/17.2g/20.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/11.2g/15.2g/13.6g/2.9g
				
日付	4月6日	4月7日	4月8日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	肉団子和風うま煮 たけのこの煮物 ピーマンナムル みそ汁	赤魚粕漬焼き じゃが芋トマト煮 春菊の中華和え みそ汁	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ ふきの煮物 マカロニサラダ すまし汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/8.9g/9.1g/15.8g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/11.6g/3.7g/16.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/8.4g/16.3g/26.8g/2.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません