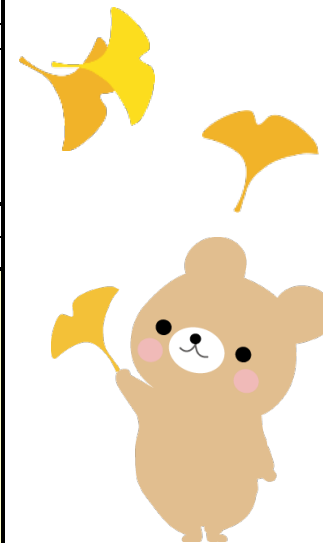


朝食週間献立カレンダー

日付	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	クッパ風 さつま芋いとこ煮	いわし入りハンバーグ 野菜入り春雨煮 みそ汁	スクランブルエッグ ブロッコリーのツナコーンがけ みそ汁	シューマイ 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/3.8g/2.1g/19.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/10.4g/5.0g/13.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/8.5g/6.9g/20.4g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/9.8g/6.2g/14.4g/1.9g
				
日付	11月16日	11月17日	11月18日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ふんわり野菜豆腐よせ 紅あずま甘露煮 みそ汁	パンプキンキッシュ 筍の金平 みそ汁	野菜丸揚げ 切干大根のコンソメ風味 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/4.5g/6.2g/17.8g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/3.2g/6.9g/18.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.0g/4.3g/16.1g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません