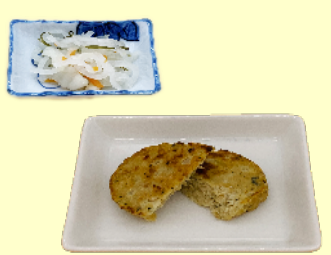


朝食週間献立カレンダー

日付	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ミニハンバーグ ひじき蓮根 みそ汁	アジ入りさんが 野菜の甘酢和え みそ汁	フィッシュソーセージ レンコン金平 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 ブロッコリーのくたくた風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.0g/3.0g/26.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.0g/4.9g/13.2g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/6.3g/6.1g/22.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.5g/5.7g/9.5g/3.0g
				
日付	11月23日	11月24日	11月25日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	コーンピースオムレツ 小松菜のお浸し みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ 高野の含め煮 みそ汁	香味シューマイ 大根葉油揚げ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.2g/2.6g/19.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/6.0g/3.2g/13.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/5.4g/4.3g/19.1g/1.3g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません