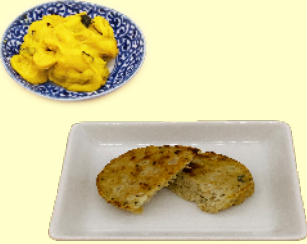
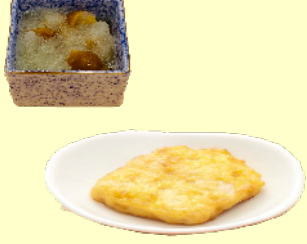







# 朝食週間献立カレンダー

日付	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ入りさんが かぼちゃサラダ みそ汁	チキンピカタ なめこおろし みそ汁	焼はんぺん うの花サラダ みそ汁	フィッシュソーセージ 切干大根煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/6.4g/9.7g/18.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/6.6g/11.3g/15.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/6.3g/7.8g/16.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/11.3g/4.4g/29.2g/2.3g
				
日付	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	青のり天 ほうれん草ツナ煮 みそ汁	ミートボール 野菜入り春雨煮 みそ汁	シューマイ なす生姜風味煮 みそ汁	ソーセージステーキ ゆずなめこ春雨 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/5.6g/6.6g/10.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/5.4g/2.9g/15.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/5.6g/3.4g/13.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/5.7g/7.5g/14.5g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません