

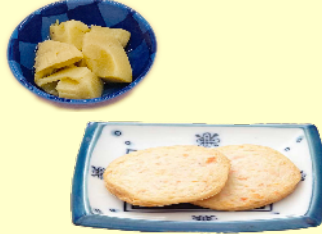


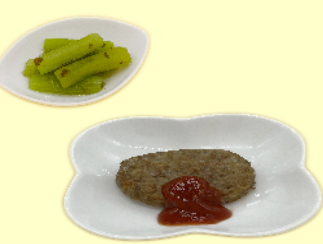


朝食週間献立カレンダー

日付	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	鮭よせ 春菊の中華和え みぞ汁	いわし入りハンバーグ ワカメとオクラの酢の物 みぞ汁	野菜丸揚げ たけのこの煮物 みぞ汁	ふんわり野菜豆腐よせ インゲンの錦糸和え みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/10.6g/9.6g/12.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/9.5g/4.8g/12.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/3.5g/15.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/5.7g/5.8g/18.4g/1.2g
				

日付	1月19日	1月20日
曜日	(日)	(月)
	枝豆人参生姜白揚げ ひじき煮 みぞ汁	ミニハンバーグ ふき土佐煮 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/6.7g/4.2g/8.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.7g/2.4g/22.0g/1.5g
		



※お米の栄養価は含まれておりません