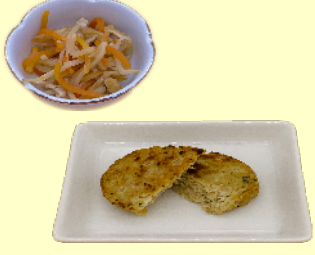





# 朝食週間献立カレンダー

日付	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	香味シューマイ 卵の花炒り煮 みぞ汁	アジ入りさんが 筍の金平 みぞ汁	枝豆ふわふわ豆腐 白菜の浅漬け風 みぞ汁	チキンピカタ 山菜のさっぱり和え みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/4.9g/6.5g/17.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.9g/4.7g/11.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/6.0g/5.8g/7.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/6.7g/6.5g/13.2g/2.0g
				
日付	1月25日	1月26日	1月27日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	フィッシュソーセージ チンゲン菜のカニカマ和え みぞ汁	ミートボール マカロニサラダ みぞ汁	焼はんぺん なすのわさび醤油 みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/7.0g/3.5g/19.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/6.3g/10.3g/18.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 78Kcal/3.9g/1.7g/12.4g/1.9g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません