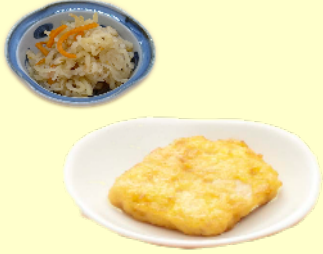


朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)
朝食	チキンピカタ 切干大根煮 みそ汁	コーンピースオムレツ 野菜入り春雨煮 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	シューマイ おかたと竹輪の炒り煮 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/8.7g/10.0g/24.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/4.7g/2.9g/16.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/4.4g/6.6g/9.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/5.7g/4.7g/18.1g/1.4g
				
日付 曜日	7月27日 (日)	7月28日 (月)		
	ソーセージステーキ カリフラワーおかか和え みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ レンコン金平 みそ汁		
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/7.5g/4.6g/14.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/4.1g/2.6g/18.2g/2.0g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません