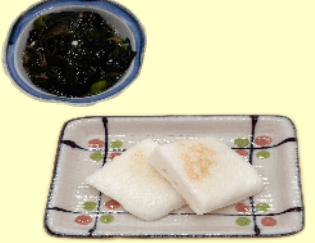
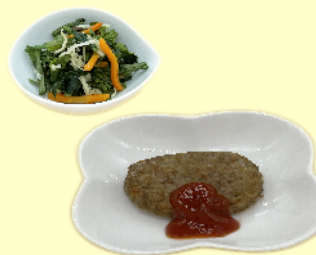


朝食週間献立カレンダー

日付	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	青のり天 人参しりしり みそ汁	香味シューマイ ふき土佐煮 みそ汁	スクランブルエッグ かぶのゆずみそがけ みそ汁	焼はんぺん ワカメとオクラの酢の物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/8.6g/7.0g/23.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/4.5g/4.9g/13.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/4.4g/6.0g/10.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/7.8g/4.2g/13.4g/2.1g
				

日付	10月19日	10月20日
曜日	(日)	(月)
	ミニハンバーグ 菜の花ちらし みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ たけのこの煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/8.8g/4.5g/11.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.0g/2.4g/18.2g/1.8g
		





※お米の栄養価は含まれておりません