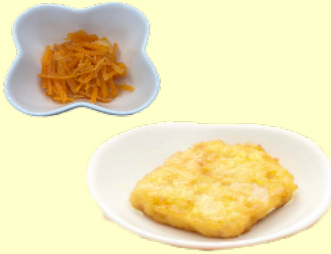


朝食週間献立カレンダー

日付	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ ゆずなめこ春雨 みそ汁	チキンピカタ 人参の甘酢和え みそ汁	コーンピースオムレツ 野菜入り春雨煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/9.7g/3.9g/17.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/4.5g/6.7g/11.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/7.1g/7.1g/11.9g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/6.9g/3.0g/23.2g/1.7g
				

日付	10月25日	10月26日	10月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
	野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁	ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁	ミートボール なす生姜風味煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.0g/3.1g/16.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/6.7g/6.5g/9.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/5.9g/2.8g/21.9g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません