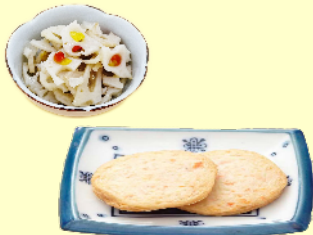
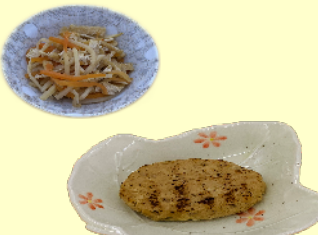
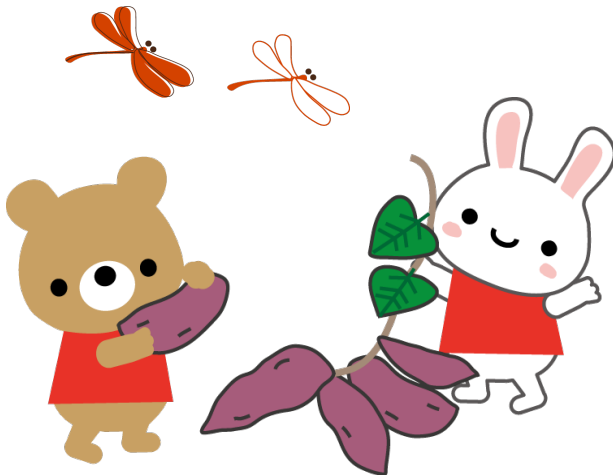
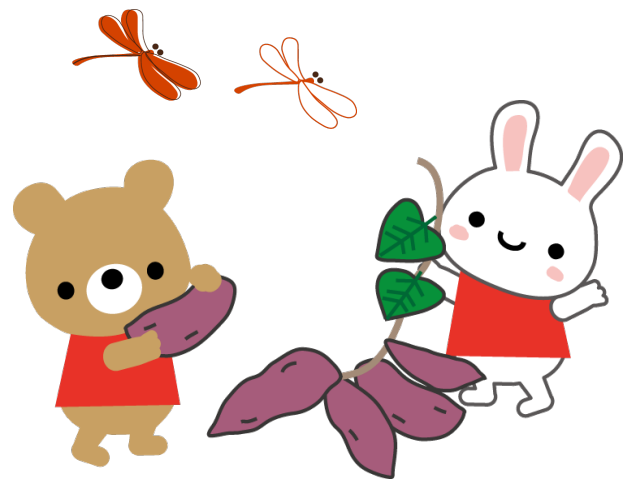


朝食週間献立カレンダー

日付	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	野菜丸揚げ レンコンマリネ みそ汁	香味シューマイ 菜の花ちらし みそ汁	いわし入りハンバーグ 筍の金平 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ ゆずなめこ春雨 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/4.8g/6.8g/17.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/4.8g/3.9g/14.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/6.5g/5.2g/10.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/4.9g/6.5g/17.5g/1.4g
				

日付	11月9日	11月10日
曜日	(日)	(月)
	枝豆人参生姜白揚げ かぼちゃサラダ	コーンピースオムレツ 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/4.9g/6.0g/16.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/7.5g/4.8g/15.0g/1.6g
		





※お米の栄養価は含まれておりません