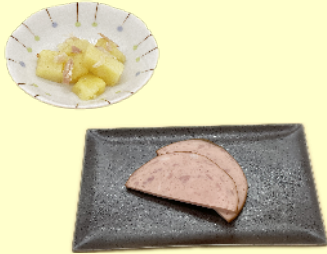
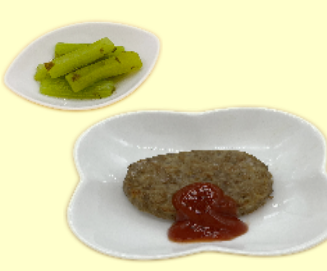


朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)
朝食	ソーセージステーキ ジャーマンポテト みそ汁	鮭よせ 切干大根としば漬け和え みそ汁	野菜丸揚げ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	いわし入りハンバーグ ほうれん草のみそがけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/6.1g/8.8g/14.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/6.3g/6.4g/20.2g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/8.3g/4.7g/13.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/7.4g/3.5g/11.5g/1.3g
				
日付 曜日	11月22日 (土)	11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)
	香味シューマイ イタリアンサラダ みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ ゆずなめこ春雨 みそ汁	ミニハンバーグ ふき土佐煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 筍の金平 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/4.9g/5.2g/19.2g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/4.2g/3.1g/12.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/5.0g/3.2g/13.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.3g/7.4g/11.9g/1.8g
				

※お米の栄養価は含まれておりません