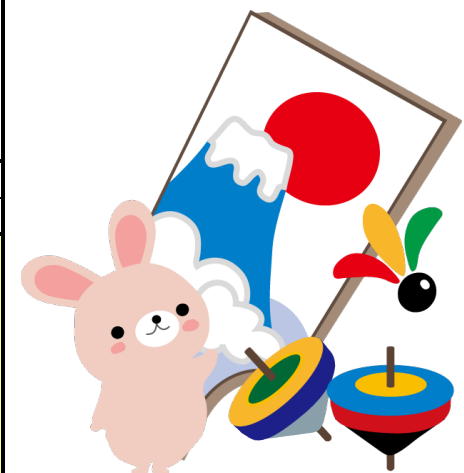


朝食週間献立カレンダー

日付	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	オムレツ 辛子和え ちりめん昆布 みそ汁	アジ西京焼き マヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	シューマイ 野菜入り炒り豆腐 たいみそ みそ汁	アオサしんじょの鰯かけ なます 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.5g/4.1g/11.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/7.7g/9.9g/6.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/6.4g/5.3g/16.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/7.8g/5.1g/14.0g/2.1g

日付	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ ゆかり和え ごま昆布 みそ汁	豆腐のひき肉包み焼き なすのねぎ味噌和え のり佃 みそ汁	厚焼玉子 ゆずなめこ春雨 ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/8.2g/2.8g/14.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/6.1g/14.8g/11.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/7.1g/6.2g/15.9g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません