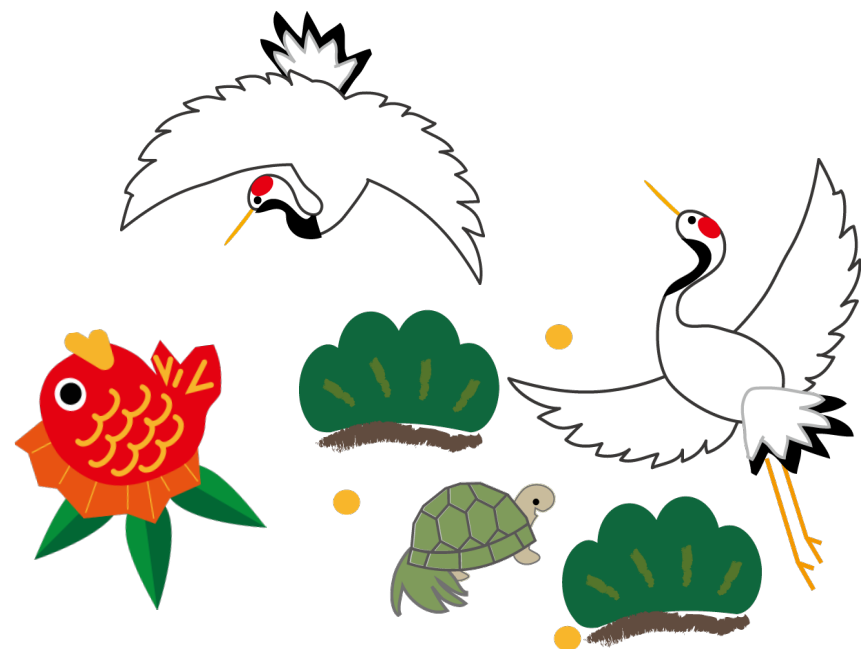


朝食週間献立カレンダー

日付	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	赤魚塩焼き マヨ和え たまごソース みそ汁	いわし入りハンバーグ ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根煮 納豆 みそ汁	野菜丸揚げ 高野の含め煮 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/6.1g/12.9g/5.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.5g/3.5g/10.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/8.8g/8.2g/18.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/6.3g/3.6g/20.0g/1.8g

日付	1月15日	1月16日
曜日	(日)	(月)
朝食	かぶと竹輪の含め煮 トマトと蒸し鶏の和え物 ちりめん昆布 みそ汁	千草玉子焼き ごま酢和え おさかなそばろ 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/6.3g/3.7g/11.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/6.1g/3.2g/12.3g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません