

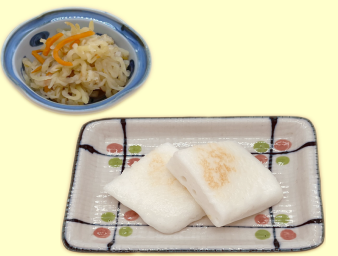
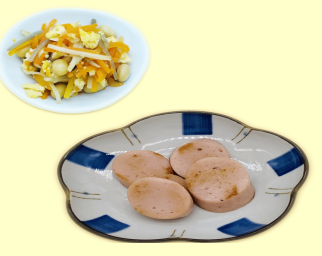


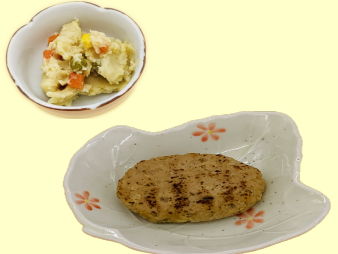


朝食週間献立カレンダー

日付	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ入りさんが なめこおろし みそ汁	チキンピカタ 小松菜のお浸し みそ汁	焼はんぺん 切干大根煮 みそ汁	フィッシュソーセージ 野菜の卵和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/6.4g/9.0g/18.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.6g/8.5g/8.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.5g/3.8g/26.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.6g/4.0g/14.6g/1.8g
				
日付	5月25日	5月26日	5月27日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ミートボール 山菜のさっぱり和え みそ汁	青のり天 かぼちゃサラダ みそ汁	いわし入りハンバーグ うの花サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/7.6g/3.8g/12.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/5.0g/9.3g/20.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/6.9g/7.4g/17.1g/1.6g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません