



# 今週の献立



1月31日(日)							
朝食	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 もやしのじゃこ浸し  <b>383kcal 2.5g</b>						
おやつ	レモネード  <b>74kcal 0.0g</b>						
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの煮付け ひじきの炒め煮 洋梨缶  <b>499kcal 3.4g</b>						
おやつ	黒糖まんじゅう  <b>104kcal 0.1g</b>						
夕食	ごはん コンソメスープ トマトソースロールキャベツ レタスのシーザーサラダ つぼ漬け  <b>441kcal 4.0g</b>						
1日栄養 価合計	<b>1501kcal 10.0g</b>						

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。