

# 献立表

[キッズキッチン]

<献立種類 1>

(2008年 1月 8日~2008年 1月12日)

栄養士

	1月 8日 (火)	1月 9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)	1月12日 (土)
昼食	米飯180 g 味噌汁 (わかめ) だし巻き卵 小松菜ごま和え 肉じゃが (小鉢)	米飯180 g 味噌汁 (わかめ) 筑前煮 野菜卵とじ			米飯180 g お雑煮 鶏つくね団子 大根の酢の物
	エネルギー - 661kcal 蛋白質 22.0g 脂質 21.2g カルシウム 176mg ナトリウム 1422mg	エネルギー - 610kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.4g カルシウム 138mg ナトリウム 1176mg			エネルギー - 620kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.0g カルシウム 84mg ナトリウム 871mg
3時	紅茶のクッキー	あべかわ餅			カスタードプリン
	エネルギー - 202kcal 蛋白質 2.8g 脂質 9.2g カルシウム 21mg ナトリウム 85mg	エネルギー - 199kcal 蛋白質 5.3g 脂質 2.4g カルシウム 24mg ナトリウム 79mg			エネルギー - 172kcal 蛋白質 7.5g 脂質 7.9g カルシウム 99mg ナトリウム 97mg