

朝食週間献立カレンダー

日付	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	アオサしんじょの中華あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 ビタミンふりかけ みそ汁	アジ西京焼き 切干大根と山三つ葉の煮物 梅干し みそ汁	野菜丸揚げ 野菜の甘酢和え うに風味ソース みそ汁	ポイルウインナー 大豆とえんどう豆の和風サラダ たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/5.0g/3.4g/12.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 70Kcal/5.2g/1.1g/9.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/4.7g/9.1g/14.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/9.4g/9.4g/16.1g/1.8g



日付	9月26日	9月27日
曜日	(日)	(月)
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ おかか和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ ハム和え 金山寺みそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.6g/5.8g/11.6g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/6.2g/11.2g/11.0g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません