

朝食週間献立カレンダー

日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	スペイン風オムレツ 小松菜の和え物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き なます ごま昆布 みそ汁	あじさんが焼き 里芋のそばろあんかけ 納豆 みそ汁	ミックスドームオムレツ ゆかり和え 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/3.8g/7.8g/8.5g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/7.3g/6.9g/15.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/11.9g/7.1g/14.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60Kcal/3.6g/1.4g/9.3g/1.5g

日付	10月2日	10月3日	10月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ ドレッシング和え あっさり高菜 みそ汁	シューマイ 辛子和え 鉄ふりかけ みそ汁	カニ風味さつまの館かけ 青じそ和え 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 135Kcal/7.7g/7.3g/10.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.9g/5.0g/11.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/4.6g/6.1g/16.8g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません