








# 朝食週間献立カレンダー

日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ 酢みぞ和え 梅干し みぞ汁	ポイルウインナー ピーナッツ和え しそひじき みぞ汁	サンマ煮付け ドレッシング和え 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 ごまマヨ和え 金山寺みぞ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/6.1g/5.7g/9.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/7.3g/8.3g/12.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/5.1g/8.1g/7.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/4.6g/7.5g/11.8g/1.3g
				

日付	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	青のり天 野菜の卵和え あっさり高菜 みぞ汁	厚焼玉子 だし正油和え ビタミンふりかけ みぞ汁	カニ風味さつま揚げ 温野菜サラダ のり佃 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.6g/4.6g/12.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.9g/4.3g/11.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/4.5g/3.3g/13.4g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません