

朝食週間献立カレンダー

日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	野菜のつくね巻き 生姜和え えびみそ みそ汁	お魚とうふステーキ マスタードソース和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ おひたし 納豆 みそ汁	スクランブルエッグ じゃがいものそぼろ煮 ちりめん昆布 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/6.9g/5.2g/14.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/5.2g/3.7g/12.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/9.4g/8.8g/10.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/4.8g/5.1g/16.0g/2.0g

日付	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	いわし入りハンバーグ ためき和え たまごソース みそ汁	スペイン風オムレツ 梅和え おさかなそぼろ みそ汁	野菜丸揚げ ふきの酢みそ和え 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/5.8g/12.9g/9.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.3g/2.0g/15.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/4.8g/2.7g/16.9g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません