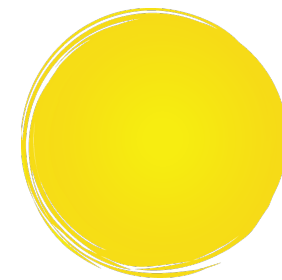


# 朝食週間献立カレンダー

日付	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	シューマイ 辛子和え ちりめん昆布 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ マヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	オムレツ 中華浸し たいみそ みそ汁	アオサしんじょの鮭かけ なます 納豆 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/5.6g/4.5g/13.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/5.3g/13.2g/7.6g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.8g/4.2g/16.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.5g/5.2g/13.9g/2.1g

日付	9月10日	9月11日	9月12日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ ゆかり和え ごま昆布 みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 菜の花の和え物 のり佃 みそ汁	厚焼玉子 ひじき煮 ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/8.0g/2.7g/13.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/6.2g/8.2g/10.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/8.5g/7.3g/12.8g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません