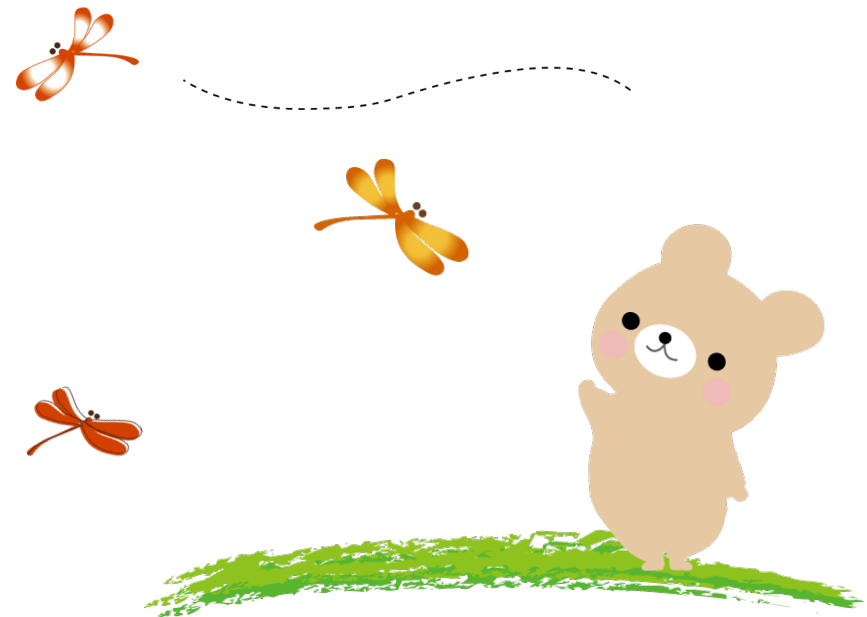


# 朝食週間献立カレンダー

日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	お魚とうふステーキ 筍と椎茸の当座煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ わかめとかにかまの乗らか煮 えびみそ みそ汁	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え 納豆 みそ汁	いわし入りハンバーグ たぬき和え たまごソース みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81Kcal/5.0g/1.4g/14.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.2g/6.9g/12.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/8.1g/8.4g/13.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/6.7g/11.4g/11.4g/1.5g

日付	9月25日	9月26日
曜日	(日)	(月)
朝食	スペイン風オムレツ 梅和え おさかなそばろ みそ汁	野菜丸揚げ ねぎみそ和え 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 94Kcal/6.4g/2.1g/12.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/5.1g/2.6g/13.3g/1.3g



※お米の栄養価は含まれておりません