

朝食週間献立カレンダー

日付	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	フィッシュソーセージ なめ茸和え たいみそ みそ汁	ちぐさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	焼きさつま揚げ だし正油和え 梅干し みそ汁	あじさんが焼き おひたし Ca&Mg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 112Kcal/4.6g/3.5g/15.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/6.2g/3.5g/9.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/6.0g/7.0g/14.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.8g/6.0g/7.7g/1.4g

日付	10月1日	10月2日	10月3日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	コーンピースオムレツ 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁	ミートボール 生姜和え しそひじき みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ なすのドレッシング和え Ca&Mg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 76Kcal/4.5g/1.8g/12.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/4.4g/1.8g/12.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/4.9g/10.8g/13.3g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません