

朝食週間献立カレンダー

日付	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	香味シューマイ ハム和え あっさり高菜 みそ汁	スクランブルエッグ ふきの煮物 ビタミンふりかけ みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 だし正油和え のり佃 みそ汁	ソーセージステーキ 切干大根としば漬け和え 食物繊維ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.0g/5.0g/12.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/3.9g/5.5g/8.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/4.7g/5.4g/9.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/5.6g/5.8g/7.0g/1.7g
				
日付	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	厚焼玉子 春菊の信田和え 納豆 みそ汁	つくね大葉巻き たたききゅうり おさかなそばろ みそ汁	オムレツ 中華和え えびみそ みそ汁	アジ西京焼き 小松菜の和え物 うに風味ソース みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/10.7g/6.7g/15.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/8.3g/6.2g/10.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.7g/5.2g/14.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/5.0g/9.9g/8.4g/1.9g
				

※お米の栄養価は含まれておりません