

# 朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 大根サラダ 金山寺みそ みそ汁	オムレツ わさび和え あっさり高菜 みそ汁	サンマ煮付け 温野菜サラダ 食物繊維ふりかけ みそ汁	フィッシュソーセージ 中華和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.5g/6.0g/12.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85Kcal/5.3g/3.3g/9.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/4.6g/7.3g/9.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.7g/5.7g/13.0g/1.6g

日付 曜日	11月5日 (土)	11月6日 (日)	11月7日 (月)
朝食	鮭寄せ きゅうりとトマトのサラダ 梅干し みそ汁	厚焼玉子 生姜和え しそひじき みそ汁	ソーセージステーキ ドレッシング和え 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 159Kcal/5.5g/9.4g/13.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/7.6g/3.9g/19.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/7.0g/9.5g/8.4g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません