

朝食週間献立カレンダー

日付	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ みそ汁	ミートボール キャベツとかにかまの煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ だし正油和え 梅干し みそ汁	スペイン風オムレツ 2色和え おさかなそぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/4.7g/0.9g/18.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.1g/2.1g/11.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.6g/6.5g/15.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/4.8g/5.1g/11.7g/1.9g

日付	11月12日	11月13日	11月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜のつくね巻き さっぱり和え 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/8.0g/3.6g/16.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/4.3g/4.1g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.0g/3.5g/14.1g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません