

朝食週間献立カレンダー

日付	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ西京焼き 温野菜サラダ たまごソース みそ汁	ちぐさ玉子焼き おひたし Ca&Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き ドレッシング和え 金山寺みそ みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 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 150Kcal/6.1g/10.1g/10.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 79Kcal/6.1g/2.7g/8.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/7.2g/8.4g/12.3g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.0g/6.7g/9.3g/1.8g

日付	11月19日	11月20日	11月21日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 わさびドレッシング和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ ほうれん草ツナ煮 梅干し みそ汁	あじさんが焼き なすの青じそ和え 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 101Kcal/3.4g/6.9g/7.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 78Kcal/4.6g/2.8g/9.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/7.7g/11.0g/15.8g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません