

# 朝食週間献立カレンダー

日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	アオサしんじょの中華あんかけ 山菜のさっぱり和え ビタミンふりかけ みぞ汁	ポイルウィンナー 切干大根煮 ちりめん昆布 みぞ汁	シューマイ インゲンと豚肉の炒め風 Ca&Mgふりかけ みぞ汁	枝豆人参生姜白揚げ 大根葉油揚げ たいみそ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.8g/4.7g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/7.8g/7.7g/17.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/7.6g/9.7g/12.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/7.0g/3.0g/13.8g/1.8g

日付	10月16日	10月17日
曜日	(日)	(月)
朝食	目玉焼き おかか和え 梅干し みぞ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ハム和え 金山寺みそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/5.4g/4.1g/9.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/5.1g/9.9g/10.4g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません