








朝食週間献立カレンダー

日付	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ミニハンバーグ ひじき蓮根 みそ汁	アジ入りさんが 人参しりしり みそ汁	フィッシュソーセージ 小松菜のお浸し みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 切干大根煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/6.1g/2.9g/22.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/7.4g/7.1g/12.1g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/6.3g/5.4g/17.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/5.6g/6.4g/16.7g/1.9g
				
日付	9月7日	9月8日	9月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	香味シューマイ レンコン金平 みそ汁	コーンピースオムレツ 高野の含め煮 みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ 大根葉油揚げ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/5.8g/4.7g/27.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/5.7g/3.8g/15.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 83Kcal/4.4g/2.3g/12.3g/1.4g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません