


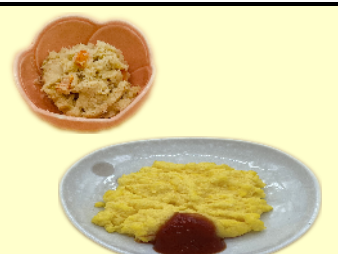



# 朝食週間献立カレンダー

日付	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ おからと竹輪の炒り煮 みそ汁	青のり天 なすの香味がけ みそ汁	いわし入りハンバーグ なめこおろし みそ汁	焼はんぺん 千切り野菜の煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/6.6g/8.1g/9.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/4.8g/5.2g/14.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/10.4g/4.9g/12.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.5g/3.5g/14.0g/2.1g
				
日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	スクランブルエッグ 卵の花炒り煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ インゲンの錦糸和え みそ汁	チキンピカタ 春雨中華サラダ みそ汁	野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/5.2g/7.6g/10.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/5.7g/6.0g/19.1g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/9.8g/9.5g/13.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/7.9g/3.5g/23.2g/1.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません