

朝食週間献立カレンダー

日付	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 野菜入り春雨煮 みそ汁	コーンピースオムレツ 切干大根煮 みそ汁	シューマイ 紅あずま甘露煮 みそ汁	ミートボール 白菜の浅漬け風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/4.4g/4.9g/14.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/8.3g/4.5g/25.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/5.1g/3.3g/24.0g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/6.6g/7.8g/18.1g/2.2g
				
日付	9月22日	9月23日	9月24日	
曜日	(日)	(月)	(火)	
	ソーセージステーキ カリフラワーレンチサラダ みそ汁	枝豆人参生姜揚げ レンコン金平 みそ汁	香味シューマイ 切昆布大豆煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/6.9g/6.6g/14.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/4.2g/2.6g/19.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/11.4g/8.8g/19.1g/1.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません