

朝食週間献立カレンダー

日付	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	青のり天 人参しりしり みぞ汁	フィッシュソーセージ 春菊の中華和え みぞ汁	スクランブルエッグ 菜の花ちらし みぞ汁	ミニハンバーグ おくらとひじきの和え物 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.5g/8.8g/13.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.6g/4.4g/25.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/8.5g/7.3g/12.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 78Kcal/4.8g/2.3g/11.2g/1.6g
				
日付	9月29日	9月30日		
曜日	(日)	(月)		
	焼はんぺん 大根サラダ みぞ汁	アジ入りさんが チンゲン菜のカニカマ和え みぞ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/6.8g/3.9g/22.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/5.7g/4.1g/10.5g/1.3g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません