


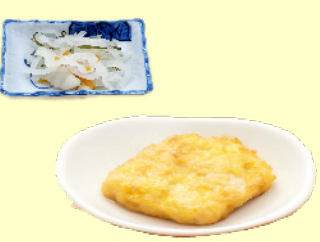




# 朝食週間献立カレンダー

日付	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ ゆずなめこ春雨 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ さつま芋のサラダ みそ汁	ミートボール なす生姜風味煮 みそ汁	チキンピカタ 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.7g/3.5g/13.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/6.1g/8.4g/24.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/6.4g/8.6g/17.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.7g/6.3g/18.3g/1.2g
				
日付	10月5日	10月6日	10月7日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	コーンピースオムレツ 筍の金平 みそ汁	野菜丸揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	ソーセージステーキ 野菜入り春雨煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/4.4g/3.3g/12.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/10.2g/4.8g/11.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/6.3g/4.9g/13.5g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません