

朝食週間献立カレンダー

日付	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 切干大根煮 みそ汁	フィッシュソーセージ ふき土佐煮 みそ汁	ためき雑炊風 ほうれん草ツナ煮	シューマイ なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/5.0g/6.3g/14.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.7g/4.0g/14.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60Kcal/2.2g/3.2g/5.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/8.6g/5.7g/17.5g/2.0g
				
日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	スクランブルエッグ 菜の花ちらし みそ汁	青のり天 たけのこの煮物 みそ汁	パンpinkキッシュ 高野の含め煮 みそ汁	野菜丸揚げ 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/5.7g/5.2g/20.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/7.1g/7.0g/12.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/4.3g/7.2g/22.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/7.8g/2.6g/22.6g/1.4g
				

※お米の栄養価は含まれておりません