

朝食週間献立カレンダー

日付	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	ソーセージステーキ うの花サラダ みそ汁	香味シューマイ 筍の金平 みそ汁	いわし入りハンバーグ ゆずなめこ春雨 みそ汁	枝豆人參生姜白揚げ さつま芋のいとこ煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/6.4g/9.5g/16.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/5.6g/4.8g/26.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/8.8g/5.5g/13.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/6.1g/2.4g/19.5g/1.4g
				
日付	10月20日	10月21日		
曜日	(日)	(月)		
朝食	ふんわり野菜豆腐よせ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	コーンピースオムレツ 山菜のさっぱり和え みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.3g/6.7g/14.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/5.5g/2.8g/17.8g/1.7g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません