

朝食週間献立カレンダー

日付	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ入りさんが 野菜入り春雨煮 みそ汁	チキンピカタ なめこおろし みそ汁	焼はんぺん かぼちゃサラダ みそ汁	フィッシュソーセージ 切干大根煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/6.4g/9.2g/21.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/6.3g/6.3g/9.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/6.2g/8.5g/17.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/9.5g/4.5g/29.5g/2.3g
	 	 	 	 
日付	10月26日	10月27日	10月28日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	青のり天 野菜の卵和え みそ汁	ミートボール うの花サラダ みそ汁	いわし入りハンバーグ ザワークラウト風 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/5.7g/7.0g/14.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.1g/7.6g/16.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.8g/5.6g/9.7g/1.7g	
	 	 	 	



※お米の栄養価は含まれておりません