

朝食週間献立カレンダー

| 日付 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 | 11月1日 |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | ソーセージステーキ ゆずなめこ春雨 みそ汁 | 枝豆人参生姜白揚げ 春菊の中華和え みそ汁 | シューマイ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁 | ふんわり野菜豆腐よせ たけのこの煮物 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/5.8g/5.7g/13.8g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/8.4g/5.1g/10.2g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/9.5g/5.9g/16.8g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.2g/7.8g/9.3g/1.8g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 11月2日 | 11月3日 | 11月4日 | 11月5日 |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | (火) |
| | 鮭よせ インゲンの錦糸和え みそ汁 | ミニハンバーグ ひじき煮 みそ汁 | 野菜丸揚げ ふき土佐煮 みそ汁 | 香味シューマイ 卵の花炒り煮 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/7.1g/7.5g/17.2g/1.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.9g/4.2g/14.4g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/7.5g/2.5g/22.5g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/4.9g/6.5g/17.5g/2.0g |
| |  |  |  |  |

※お米の栄養価は含まれておりません