

朝食週間献立カレンダー

日付	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	アジ入りさんが 筍の金平 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 白菜の浅漬け風 みそ汁	チキンピカタ 山菜のさっぱり和え みそ汁	フィッシュソーセージ チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/5.9g/4.7g/11.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/6.0g/5.8g/7.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/6.7g/6.5g/13.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/7.0g/3.5g/19.7g/2.0g
				
日付	11月10日	11月11日		
曜日	(日)	(月)		
朝食	ミートボール マカロニサラダ みそ汁	焼はんぺん なすのわさび醤油 みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/6.3g/10.3g/18.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 88Kcal/4.2g/1.7g/14.6g/1.9g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません