

# 朝食週間献立カレンダー

日付	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ おからと竹輪の炒り煮 みそ汁	青のり天 なすの香味がけ みそ汁	いわし入りハンバーグ なめこおろし みそ汁	焼はんぺん 千切り野菜の煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/6.7g/8.1g/9.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/4.8g/5.2g/14.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/5.9g/2.5g/9.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/10.3g/5.1g/16.0g/2.4g
				
日付	11月30日	12月1日	12月2日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	スクランブルエッグ ふき土佐煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ インゲンの錦糸和え みそ汁	チキンピカタ 春雨中華サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/4.8g/6.0g/11.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/4.4g/5.7g/13.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/9.9g/9.5g/12.9g/1.9g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません