

# 朝食週間献立カレンダー

日付	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	香味シューマイ おからと竹輪の炒り煮 みぞ汁	アジ入りさんが 筍の金平 みぞ汁	千キンピカタ 山菜のさっぱり和え みぞ汁	枝豆ふわふわ豆腐 白菜の浅漬け風 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/5.5g/6.4g/17.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/9.9g/7.1g/11.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.9g/6.6g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/4.5g/5.7g/9.0g/1.8g
				
日付	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	フィッシュソーセージ 千切り野菜の煮物 みぞ汁	ミートボール マカロニサラダ みぞ汁	焼はんぺん なすのわさび醤油 みぞ汁	ケツパ風 さつま芋いとこ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/8.3g/4.5g/27.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/6.1g/11.0g/17.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 77Kcal/4.1g/1.7g/12.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.9g/2.9g/18.7g/2.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません