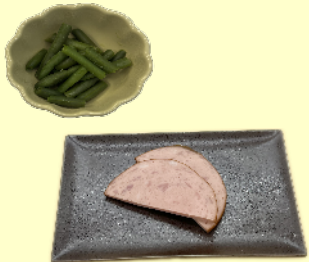


朝食週間献立カレンダー

日付	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ インゲンの抹茶塩和え みそ汁	青のり天 大根サラダ みそ汁	焼はんぺん ふき土佐煮 みそ汁	鮭よせ おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/6.3g/5.7g/9.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/5.8g/6.9g/21.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 74Kcal/3.8g/1.7g/11.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/5.5g/6.3g/10.3g/1.5g
				

日付	10月4日	10月5日	10月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
	いわし入りハンバーグ うの花サラダ みそ汁	野菜丸揚げ インゲンの錦糸和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 切干大根としば漬け和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/6.7g/8.9g/13.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/8.4g/4.8g/13.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.9g/6.6g/7.7g/1.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません