

朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)
朝食	ミートボール 筍の金平 みそ汁	チキンピカタ 切干大根煮 みそ汁	コーンピースオムレツ 野菜入り春雨煮 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 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 97Kcal/5.4g/3.4g/12.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/6.6g/7.1g/13.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/4.3g/2.8g/15.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/4.8g/4.6g/15.5g/1.3g
				
日付 曜日	10月11日 (土)	10月12日 (日)	10月13日 (月)	10月14日 (火)
	シューマイ おからと竹輪の炒り煮 みそ汁	ソーセージステーキ カリフラワーおかか和え みそ汁	アジ入りさんが レンコン金平 みそ汁	フィッシュソーセージ 切昆布大豆煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/5.9g/4.7g/17.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/7.5g/4.6g/14.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.3g/4.5g/18.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/9.2g/5.8g/18.3g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません