朝食週間献立カレンダー

日付	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
	いわし入りハンパーグ	ふんわり野菜豆腐よせ	チキンピカタ	コーンピースオムレツ
	大豆五目煮	ゆずなめこ春雨	人参の甘酢和え	野菜入り春雨煮
朝	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
食				
栄養	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
登	138Kcal/9.7g/3.9g/17.9g/1.9g	124Kcal/4.5g/6.7g/11.7g/1.6g	141Kcal/7.1g/7.1g/11.9g/1.2g	138Kcal/6.9g/3.0g/23.2g/1.7g
	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3 3
	600			
			A ROSEAN	
			(TRUE)	
	34			0 0 0
	free the same			
	The second second			
		LS.		
日付	10月25日	10月26日	10月27日	
日付曜日	10月25日 (土)	10月26日 (日)	10月27日 (月)	▲
田付曜日	10月25日 (土) 野菜丸揚げ	10月26日 (日) ソーセージステーキ	10月27日 (月) ミートボール	₫
日付 曜日	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお 浸 し	(月) ミートポール な す生姜風味 煮	
曜日	(土) 野菜丸揚げ	(日) ソーセージステーキ	(月) ミートポール	****
曜日	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお 浸 し	(月) ミートポール な す生姜風味 煮	*****
曜日	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお 浸 し	(月) ミートポール な す生姜風味 煮	******
曜日	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお漫し みそ汁	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁	*****
曜日	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお 浸 し	(月) ミートポール な す生姜風味 煮	*****
田付曜日 栄養価	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお漫し みそ汁	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
曜日 栄 養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
栄養	(土) 野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	(月) ミートポール なす生姜風味煮 みそ汁 kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	