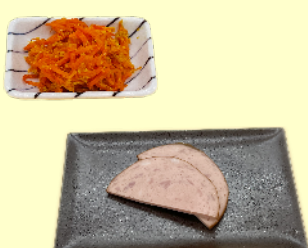


朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
朝食	青のり天 切干大根煮 みそ汁	シューマイ 山菜のさっぱり和え みそ汁	フィッシュソーセージ 野菜の卵和え みそ汁	たぬき雑炊風 レンコン金平
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/5.2g/6.1g/17.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/9.2g/5.6g/14.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/10.8g/7.2g/19.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/1.8g/3.1g/11.0g/2.6g
				
日付 曜日	11月1日 (土)	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)
	枝豆ふわふわ豆腐 大根サラダ みそ汁	スクランブルエッグ おくらとひじきの和え物 みそ汁	パンプキンキッシュ たけのこの煮物 みそ汁	ソーセージステーキ 人参しりしり みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/4.8g/8.6g/8.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/3.9g/4.9g/9.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/4.5g/3.6g/21.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/6.8g/6.7g/9.7g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません