

朝食週間献立カレンダー

日付	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ入りが しろ菜の白だし煮 みそ汁	チキンピカタ ひじき煮 みそ汁	焼はんぺん 大豆五目煮 みそ汁	フィッシュソーセージ なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/8.4g/5.3g/10.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/8.8g/10.1g/9.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/7.4g/3.1g/15.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.7g/5.8g/16.1g/2.4g
				

日付	11月15日	11月16日	11月17日
曜日	(土)	(日)	(月)
	青のり天 うの花サラダ みそ汁	ミートボール 野菜入り春雨煮 みそ汁	シューマイ 人参の子和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/5.5g/9.7g/16.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/7.9g/3.0g/24.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/5.5g/4.5g/13.0g/1.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません