

朝食週間献立カレンダー

日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	かに風味さつま揚げ 生姜和え えびみそ みそ汁	お魚とうふステーキ マスタードソース和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ おひたし 納豆 みそ汁	スペイン風オムレツ 野菜の甘酢和え ちりめん昆布 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/5.5g/2.6g/13.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/5.3g/3.4g/12.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/9.4g/8.7g/10.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/3.6g/1.9g/15.2g/1.6g
				
日付	9月4日	9月5日	9月6日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
朝食	いわし入りハンバーグ たぬき和え たまごソース みそ汁	オムレツ 梅和え おさかなそばろ みそ汁	厚揚げのそばろあんかけ ふきの酢みそ和え 鉄ふりかけ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/5.3g/12.9g/9.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.7g/3.1g/15.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/5.2g/3.8g/15.0g/1.9g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません