

朝食週間献立カレンダー

日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	赤魚塩焼き ひじき煮 たいみそ みそ汁	スクランブルエッグ 小海老和え ごま昆布 みそ汁	あじさんが焼き おからと竹輪の炒り煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	青のり天 冷奴又は温奴 梅干し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/8.0g/4.2g/10.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.8g/5.1g/10.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/7.6g/7.6g/9.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/9.0g/5.2g/11.6g/1.8g
日付	9月11日	9月12日	9月13日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
朝食	フィッシュソーセージ ゆず塩和え 金山寺みそ みそ汁	ミートボール 生姜和え しそひじき みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ ゆかりマヨ和え Ca&Mg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 99Kcal/5.4g/2.7g/13.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/5.6g/2.6g/13.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/5.9g/9.9g/10.6g/1.5g	



※お米の栄養価は含まれておりません