

# 朝食週間献立カレンダー

日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	目玉焼き ゆずなめこ春雨 のり佃 みそ汁	三角信田煮 たぬき和え ビタミンふりかけ みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 マヨ和え あっさり高菜 みそ汁	焼きさつま揚げ ごま和え 食物繊維ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/4.3g/1.7g/14.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/6.0g/5.5g/10.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/4.1g/10.8g/7.1g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.3g/7.4g/15.4g/1.8g
日付	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	厚焼玉子 切干大根としば漬け和え 納豆 みそ汁	ハムステーキ だし正油和え おさかなそばろ みそ汁	つくね大葉巻き 中華和え えびみそ みそ汁	チキンピカタ ふきの酢みそ和え 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 152Kcal/10.0g/6.4g/14.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.2g/4.3g/11.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/7.8g/7.3g/13.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/7.0g/7.7g/15.5g/2.1g

※お米の栄養価は含まれておりません