








朝食週間献立カレンダー

日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ かにかま和え 梅干し みそ汁	お魚とうふステーキ おひたし たまごソース みそ汁	ポイルウィンナー ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	ちくご玉子焼き 梅和え たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/4.6g/4.6g/9.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.2g/7.2g/11.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/6.2g/6.8g/9.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.3g/2.6g/15.7g/1.4g
				

日付	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜丸揚げ 筍と椎茸の当座煮 鉄ふりかけ みそ汁	サンマ煮付け 中華浸し ちりめん昆布 みそ汁	膏のり天 野菜入り炒り玉子 のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/7.3g/4.7g/13.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.9g/6.2g/9.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/7.7g/7.1g/9.9g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません