








# 朝食週間献立カレンダー

日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	スクランブルエッグ おかか和え 金山寺みそ みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ わさび和え しそひじき みそ汁	赤魚塩焼き マヨ和え 食物繊維ふりかけ みそ汁	鮭寄せ 中華和え 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 152Kcal/6.4g/9.5g/10.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/4.7g/2.8g/12.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/5.2g/7.2g/5.4g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/6.2g/8.4g/9.2g/1.4g
				

日付	10月16日	10月17日	10月18日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	フィッシュソーセージ ブロッコリーサラダ えびみそ みそ汁	厚焼玉子 ふきの煮物 あっさり高菜 みそ汁	ソーセージステーキ ドレッシング和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/6.0g/7.3g/17.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.8g/4.0g/12.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/8.0g/10.5g/10.6g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません