





朝食週間献立カレンダー

日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ みそ汁	ミートボール がんと煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ ごま和え 納豆 みそ汁	スペイン風オムレツ もやしとのえ物 おさかなそぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/4.8g/0.9g/17.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/7.2g/5.9g/10.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/13.2g/9.6g/20.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.8g/4.0g/12.4g/1.5g
				

日付	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜のつくね巻き ゆずなめこ春雨 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え 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 140Kcal/5.6g/7.3g/13.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.7g/4.2g/17.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.1g/3.5g/14.0g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません