

朝食週間献立カレンダー

| 日付 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 |
|-----|---|---|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | ちぐさ玉子焼き ふきの酢みそ和え しそひじき みそ汁 | アジさんが焼き かぼちゃの煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁 | ポイルウインナー ドレッシング和え 梅干し みそ汁 | つくね大葉巻き 春雨中華サラダ 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 127Kcal/5.8g/2.8g/19.3g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/7.0g/4.5g/17.4g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/6.7g/11.0g/9.9g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/9.0g/7.3g/13.5g/2.1g |
| | | | | |

| 日付 | 10月30日 | 10月31日 | 11月1日 |
|-----|--|--|---|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 朝食 | ふんわり野菜豆腐寄せ 生姜和え 金山寺みそ みそ汁 | ミニハンバーグ しらす和え あっさり高菜 みそ汁 | 枝豆のふわふわ豆腐 なすの青じそ和え えびみそ かき玉汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/4.8g/5.7g/9.4g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/7.1g/3.4g/10.5g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/3.8g/9.5g/13.7g/2.1g |
| | | | |



※お米の栄養価は含まれておりません