

# 朝食週間献立カレンダー

日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	オムレツ 辛子和え ちりめん昆布 みそ汁	アジ西京焼き マヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	シューマイ 野菜入り炒り豆腐 たいみそ みそ汁	アオサしんじょの鰯かけ なます 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.9g/4.1g/15.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.4g/8.6g/5.5g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/6.6g/5.4g/17.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/8.0g/5.1g/18.4g/2.1g

日付	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ ゆかり和え ごま昆布 みそ汁	豆腐のひき肉包み焼き なすのねぎ味噌和え のり佃 みそ汁	ミックスドームオムレツ ゆずなめこ春雨 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 130Kcal/8.7g/3.6g/16.6g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/6.1g/14.8g/11.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/4.7g/3.9g/11.3g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません