








朝食週間献立カレンダー

日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	赤魚塩焼き ひじき煮 たいみそ みそ汁	ちぐさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	あじさんが焼き 切干大根煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	フィッシュソーセージ 高野の含め煮 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 93Kcal/6.8g/3.3g/10.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/6.8g/3.5g/9.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/8.4g/6.4g/13.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/5.1g/3.6g/13.0g/2.0g
				

日付	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	オムレツ 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁	ミートボール 生姜和え しそひじき みそ汁	しそ入りしんじょ餅かけ ゆかりマヨ和え 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 112Kcal/6.2g/4.0g/13.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/4.8g/2.5g/13.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/5.9g/9.9g/10.7g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません