

朝食週間献立カレンダー

日付	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ 酢みぞ和え 梅干し みぞ汁	ポイルウインナー ふきの煮物 しそひじき みぞ汁	サンマ煮付け ドレッシング和え 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	目玉焼き カレー風味和え 金山寺みぞ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.2g/5.7g/9.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.8g/7.7g/10.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.4g/7.2g/8.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/4.6g/3.0g/15.3g/1.5g
				
日付	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	青のり天 野菜の卵和え あっさり高菜 みぞ汁	豆腐のひき肉包み焼き ひじき蓮根 ビタミンふりかけ みぞ汁	カニ風味さつま揚げ 温野菜サラダ のり佃 みぞ汁	かぶと竹輪の含め煮 ツナ和え ちりめん昆布 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 144Kcal/5.5g/6.3g/17.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/6.4g/12.2g/10.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.6g/7.4g/12.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 74Kcal/4.2g/2.2g/10.1g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません