

朝食週間献立カレンダー

日付	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	青のり天 さつまいもいとこ煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き だし正油和え 納豆 みそ汁	あじさんが焼き 甘酢和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ ゆかり和え 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/4.5g/4.7g/22.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/12.0g/5.5g/13.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.3g/5.2g/9.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 68Kcal/4.5g/2.1g/8.8g/1.2g

日付	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	豆腐のひき肉包み焼き おひたし 梅干し みそ汁	カニ風味さつま揚げ インゲンの和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	スペイン風オムレツ ドレッシング和え おさかなぞぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.7g/10.3g/8.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/3.3g/4.4g/10.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.2g/5.3g/11.3g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません