

# 朝食週間献立カレンダー

日付	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ 春雨中華サラダ のり佃 みそ汁	お魚とうふステーキ マヨ和え たまごソース みそ汁	ポイルウィンナー ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根煮 たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/6.0g/4.4g/13.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/4.4g/12.8g/12.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/6.3g/6.9g/9.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/4.9g/5.9g/19.6g/1.9g

日付	10月29日	10月30日	10月31日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜丸揚げ 高野の含め煮 鉄ふりかけ みそ汁	かぶと竹輪の含め煮 トマトと蒸し鶏の和え物 ちりめん昆布 みそ汁	千草玉子焼き ごま酢和え 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 123Kcal/6.9g/3.7g/16.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.6g/4.6g/10.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/5.1g/3.0g/10.6g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません