

# 朝食週間献立カレンダー

日付	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	シューマイ 辛子和え ちりめん昆布 みぞ汁	ふんわり野菜豆腐よせ マヨ和え 鉄ふりかけ みぞ汁	オムレツ 中華浸し たいみそ みぞ汁	アオサしんじょの鰯かけ なます 食物繊維ふりかけ 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/5.6g/4.5g/13.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/5.2g/13.2g/6.0g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/6.3g/4.2g/12.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/3.4g/2.9g/11.7g/1.9g

日付	11月26日	11月27日	11月28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 みぞ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 チンゲン菜の和え物 のり佃 みぞ汁	厚焼玉子 ひじき煮 ビタミンふりかけ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/7.9g/2.7g/13.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/5.2g/8.0g/9.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/7.7g/7.1g/12.6g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません