




# Breakfast MENU

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金																																																																											
			<p>1</p> <p>ご飯 みそ汁 ハムエッグ 根菜そぼろ煮 果物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>589.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>83.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	589.0	kcal	タンパク質	16.7	g	脂質	19.8	g	炭水化物	83.2	g	塩分	3.7	g	<p>2</p> <p>ご飯 みそ汁 赤魚塩焼き ビーフン炒め ふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>628.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>25.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>94.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	628.0	kcal	タンパク質	25.0	g	脂質	14.0	g	炭水化物	94.0	g	塩分	3.0	g																																													
エネルギー	589.0	kcal																																																																													
タンパク質	16.7	g																																																																													
脂質	19.8	g																																																																													
炭水化物	83.2	g																																																																													
塩分	3.7	g																																																																													
エネルギー	628.0	kcal																																																																													
タンパク質	25.0	g																																																																													
脂質	14.0	g																																																																													
炭水化物	94.0	g																																																																													
塩分	3.0	g																																																																													
<p>5</p> <p>ロールパン パンプキンスープ ハム&amp;オムレツ コーンポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>611.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	611.0	kcal	タンパク質	16.9	g	脂質	29.1	g	炭水化物	69.6	g	塩分	3.9	g	<p>6</p> <p>ご飯 けんちん汁 鮭塩焼き 白菜お浸し 味付けのり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>590.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>30.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>91.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.1</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	590.0	kcal	タンパク質	30.7	g	脂質	9.4	g	炭水化物	91.0	g	塩分	4.1	g	<p>7</p> <p>ご飯 みそ汁 親子煮 小松菜の煮浸し 切干大根の煮物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>602.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	602.0	kcal	タンパク質	17.4	g	脂質	13.8	g	炭水化物	2.5	g	塩分	4.2	g	<p>8</p> <p>ご飯 みそ汁 鰯香味焼き いんげん胡麻和え ベーコンキャベツ炒め</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>568.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>26.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>85.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	568.0	kcal	タンパク質	26.4	g	脂質	12.3	g	炭水化物	85.6	g	塩分	4.2	g	<p>9</p> <p>菜飯ご飯 みそ汁 中華風厚揚げ炒め じゃが芋ツナマヨ和え 果物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>740.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>26.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>24.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>97.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	740.0	kcal	タンパク質	26.9	g	脂質	24.9	g	炭水化物	97.3	g	塩分	4.6	g
エネルギー	611.0	kcal																																																																													
タンパク質	16.9	g																																																																													
脂質	29.1	g																																																																													
炭水化物	69.6	g																																																																													
塩分	3.9	g																																																																													
エネルギー	590.0	kcal																																																																													
タンパク質	30.7	g																																																																													
脂質	9.4	g																																																																													
炭水化物	91.0	g																																																																													
塩分	4.1	g																																																																													
エネルギー	602.0	kcal																																																																													
タンパク質	17.4	g																																																																													
脂質	13.8	g																																																																													
炭水化物	2.5	g																																																																													
塩分	4.2	g																																																																													
エネルギー	568.0	kcal																																																																													
タンパク質	26.4	g																																																																													
脂質	12.3	g																																																																													
炭水化物	85.6	g																																																																													
塩分	4.2	g																																																																													
エネルギー	740.0	kcal																																																																													
タンパク質	26.9	g																																																																													
脂質	24.9	g																																																																													
炭水化物	97.3	g																																																																													
塩分	4.6	g																																																																													
<p>12</p> <p>食パン ミネストローネ 目玉焼き 果物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>621.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>20.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	621.0	kcal	タンパク質	20.6	g	脂質	29.2	g	炭水化物	68.6	g	塩分	3.0	g	<p>13</p> <p>ご飯 豚汁 さんまのおかか煮 人参としめじの金平 もやしの和え物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>731.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>30.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>94.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	731.0	kcal	タンパク質	30.8	g	脂質	23.9	g	炭水化物	94.1	g	塩分	3.3	g	<p>14</p> <p>ご飯 みそ汁 鶏肉の卵とじ さつま芋とベーコンの煮物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>506.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>20.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>62.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	506.0	kcal	タンパク質	20.5	g	脂質	18.0	g	炭水化物	62.9	g	塩分	1.9	g	<p>15</p> <p>黒糖ロールパン 卵スープ チキンバジル風 カリフラワーソテー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>711.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>36.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>34.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>5.0</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	711.0	kcal	タンパク質	36.6	g	脂質	34.3	g	炭水化物	65.7	g	塩分	5.0	g	<p>16</p> <p>ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め 蓮根と油揚げの煮物 ふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>503.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>20.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>60.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	503.0	kcal	タンパク質	20.9	g	脂質	18.8	g	炭水化物	60.7	g	塩分	2.7	g
エネルギー	621.0	kcal																																																																													
タンパク質	20.6	g																																																																													
脂質	29.2	g																																																																													
炭水化物	68.6	g																																																																													
塩分	3.0	g																																																																													
エネルギー	731.0	kcal																																																																													
タンパク質	30.8	g																																																																													
脂質	23.9	g																																																																													
炭水化物	94.1	g																																																																													
塩分	3.3	g																																																																													
エネルギー	506.0	kcal																																																																													
タンパク質	20.5	g																																																																													
脂質	18.0	g																																																																													
炭水化物	62.9	g																																																																													
塩分	1.9	g																																																																													
エネルギー	711.0	kcal																																																																													
タンパク質	36.6	g																																																																													
脂質	34.3	g																																																																													
炭水化物	65.7	g																																																																													
塩分	5.0	g																																																																													
エネルギー	503.0	kcal																																																																													
タンパク質	20.9	g																																																																													
脂質	18.8	g																																																																													
炭水化物	60.7	g																																																																													
塩分	2.7	g																																																																													
<p>19</p> <p>クロワッサン コンソメスープ ナゲット&amp;ベーコン フルーチェ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>570.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>16.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>31.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	570.0	kcal	タンパク質	16.0	g	脂質	31.5	g	炭水化物	56.1	g	塩分	3.5	g	<p>20</p> <p>ご飯 みそ汁 彩野菜の厚揚げマーボ炒め 青梗菜煮浸し マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>510.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>22.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>61.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.0</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	510.0	kcal	タンパク質	22.1	g	脂質	18.8	g	炭水化物	61.0	g	塩分	4.0	g	<p>21</p> <p>ご飯 みそ汁 肉と竹の子の炒め煮 ほうれん草ピーナッツ和え 納豆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>498.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>24.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>59.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	498.0	kcal	タンパク質	24.3	g	脂質	18.3	g	炭水化物	59.0	g	塩分	3.2	g	<p>22</p> <p>ホットドッグパン クラムチャウダー コールスローサラダ 果物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>522.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>23.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.4</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	522.0	kcal	タンパク質	23.5	g	脂質	26.2	g	炭水化物	47.3	g	塩分	3.4	g	<p>23</p> <p>ご飯 みそ汁 和風スクランブルエッグ 切干大根味噌バター煮 ふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>518.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>17.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>24.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>55.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	518.0	kcal	タンパク質	17.6	g	脂質	24.8	g	炭水化物	55.6	g	塩分	3.7	g
エネルギー	570.0	kcal																																																																													
タンパク質	16.0	g																																																																													
脂質	31.5	g																																																																													
炭水化物	56.1	g																																																																													
塩分	3.5	g																																																																													
エネルギー	510.0	kcal																																																																													
タンパク質	22.1	g																																																																													
脂質	18.8	g																																																																													
炭水化物	61.0	g																																																																													
塩分	4.0	g																																																																													
エネルギー	498.0	kcal																																																																													
タンパク質	24.3	g																																																																													
脂質	18.3	g																																																																													
炭水化物	59.0	g																																																																													
塩分	3.2	g																																																																													
エネルギー	522.0	kcal																																																																													
タンパク質	23.5	g																																																																													
脂質	26.2	g																																																																													
炭水化物	47.3	g																																																																													
塩分	3.4	g																																																																													
エネルギー	518.0	kcal																																																																													
タンパク質	17.6	g																																																																													
脂質	24.8	g																																																																													
炭水化物	55.6	g																																																																													
塩分	3.7	g																																																																													
<p>26</p> <p>食パン コンソメスープ 目玉焼き&amp;ウインナー 花野菜ドレッシングがけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>545.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>21.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	545.0	kcal	タンパク質	21.2	g	脂質	22.5	g	炭水化物	64.5	g	塩分	3.5	g	<p>27</p> <p>ご飯 みそ汁 卵ときくらげの炒め物 野菜と巾着の煮物 果物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>581.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>24.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>55.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	581.0	kcal	タンパク質	24.7	g	脂質	28.2	g	炭水化物	55.5	g	塩分	2.9	g	<p>28</p> <p>ご飯 みそ汁 鰯照り煮 きのこ厚揚げ炒め煮 浅漬け</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>446.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>23.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	446.0	kcal	タンパク質	23.6	g	脂質	9.0	g	炭水化物	64.4	g	塩分	4.8	g	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 豚肉とごぼう炒め 大根菜のふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>607.0</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>29.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>6.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	607.0	kcal	タンパク質	29.1	g	脂質	19.5	g	炭水化物	71.2	g	塩分	6.6	g															
エネルギー	545.0	kcal																																																																													
タンパク質	21.2	g																																																																													
脂質	22.5	g																																																																													
炭水化物	64.5	g																																																																													
塩分	3.5	g																																																																													
エネルギー	581.0	kcal																																																																													
タンパク質	24.7	g																																																																													
脂質	28.2	g																																																																													
炭水化物	55.5	g																																																																													
塩分	2.9	g																																																																													
エネルギー	446.0	kcal																																																																													
タンパク質	23.6	g																																																																													
脂質	9.0	g																																																																													
炭水化物	64.4	g																																																																													
塩分	4.8	g																																																																													
エネルギー	607.0	kcal																																																																													
タンパク質	29.1	g																																																																													
脂質	19.5	g																																																																													
炭水化物	71.2	g																																																																													
塩分	6.6	g																																																																													