

朝食週間献立カレンダー

日付	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 だし正油和え のり佃 みそ汁	焼きさつま揚げ 切干大根としば漬け和え 食物繊維ふりかけ みそ汁	厚焼玉子 春菊の信田和え 梅干し みそ汁	ソーセージステーキ たたききゅうり おさかなそぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/4.3g/4.4g/10.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/6.0g/6.6g/15.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/6.4g/4.2g/13.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/7.0g/6.7g/9.0g/1.9g

日付	5月9日
曜日	(月)
朝食	つくね大葉巻き 中華和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/7.8g/7.3g/13.0g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません