

朝食週間献立カレンダー

| 日付 | 6月7日 | 6月8日 | 6月9日 | 6月10日 |
|-----|--|---|---|--|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | 目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ みそ汁 | 焼きさつま揚げ さっぱり和え Ca&Mgふりかけ みそ汁 | ミートボール だし正油和え 梅干し みそ汁 | スペイン風オムレツ 切干大根としば漬の和え物 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 93Kcal/4.6g/0.9g/16.9g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/6.1g/8.7g/15.5g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 70Kcal/4.6g/1.8g/9.9g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 78Kcal/4.3g/1.9g/11.1g/1.6g |
| | | | | |

| 日付 | 6月11日 | 6月12日 | 6月13日 |
|-----|---|---|---|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 朝食 | 野菜のつくね巻き さっぱり和え 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁 | 香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁 | 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え のり佃 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/7.9g/3.6g/13.2g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.0g/5.3g/15.4g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.1g/3.5g/14.0g/1.8g |
| | | | |



※お米の栄養価は含まれておりません