

朝食週間献立カレンダー

日付	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ西京焼き 小海老和え たまごソース みそ汁	ちぐさ玉子焼き 温野菜サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き ドレッシング和え 梅干し みそ汁	ポイルウインナー 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/7.7g/14.1g/6.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/6.2g/6.0g/11.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/6.6g/8.2g/10.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/6.3g/7.7g/12.3g/1.9g

日付	6月18日	6月19日	6月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 わさびドレッシング和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ 青じそドレ和え 金山寺みそ みそ汁	あじさんが焼き なすのお浸し えびみそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/3.5g/6.9g/7.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/5.7g/2.9g/13.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/5.4g/10.4g/13.0g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません