

# 朝食週間献立カレンダー

日付	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ 酢みぞ和え 梅干し みぞ汁	ポイルウインナー ふきの煮物 しそひじき みぞ汁	サンマ煮付け ドレッシング和え 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	目玉焼き カレー風味和え 金山寺みぞ 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/6.1g/5.7g/9.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.8g/7.7g/10.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/4.2g/7.0g/8.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/4.6g/3.0g/15.3g/1.5g

日付	7月2日	7月3日	7月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	青のり天 野菜の卵和え あっさり高菜 みぞ汁	豆腐のひき肉包み焼き だし正油和え ビタミンふりかけ みぞ汁	カニ風味さつま餡かけ 温野菜サラダ のり佃 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/5.5g/6.3g/17.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/6.2g/11.6g/6.5g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/5.0g/3.4g/12.7g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません