








朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)
朝食	野菜のつくね巻き 生姜和え ちりめん昆布 みそ汁	お魚とうふステーキ 切干大根煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ わかめとかにかまの柔らか煮 えびみそ みそ汁	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/8.8g/3.3g/16.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.5g/2.1g/18.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/7.7g/7.9g/12.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/7.8g/7.4g/14.3g/1.6g
				

日付 曜日	7月9日 (土)	7月10日 (日)	7月11日 (月)
朝食	いわし入りハンバーグ ためき和え たまごソース みそ汁	スペイン風オムレツ 梅和え おさかなそばろ みそ汁	野菜丸揚げ ねぎみそ和え 鉄ふりかけ 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/8.5g/11.6g/10.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85Kcal/4.7g/1.9g/12.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/5.1g/2.6g/13.3g/1.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません