

朝食週間献立カレンダー

日付	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	フィッシュソーセージ なめ茸和え たいみそ みそ汁	ちぐさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	赤魚塩焼き 大豆五目煮 梅干し みそ汁	あじさんが焼き おひたし 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 100Kcal/4.0g/2.5g/15.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/6.2g/2.5g/9.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/10.4g/4.6g/10.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/6.6g/6.0g/12.5g/1.3g
日付	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	コーンピースオムレツ 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁	ミートボール 生姜和え しそひじき みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ なすのドレッシング和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	香味シューマイ ハム和え あっさり高菜 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 71Kcal/4.3g/1.7g/11.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/4.4g/1.8g/12.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/4.9g/10.8g/13.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.0g/5.0g/12.2g/1.6g

※お米の栄養価は含まれておりません