

朝食週間献立カレンダー

日付	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	青のり天 さつまいもいとこ煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き 冷やしトマト 納豆 みそ汁	あじさんが焼き 甘酢和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ ゆかり和え 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 147Kcal/4.5g/4.7g/22.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/12.9g/9.6g/13.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.3g/5.2g/9.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 68Kcal/4.5g/2.1g/8.8g/1.2g

日付	8月6日	8月7日	8月8日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	豆腐のひき肉包み焼き おひたし 梅干し みそ汁	カニ風味さつま揚げ インゲンの和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	スペイン風オムレツ 青じそ和え おさかなぞぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/6.5g/10.1g/9.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/3.3g/4.4g/10.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/6.6g/2.1g/13.3g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません