

朝食週間献立カレンダー

日付	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ 春雨中華サラダ のり佃 みそ汁	お魚とうふステーキ マヨ和え たまごソース みそ汁	ポイルウィンナー ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ 梅和え たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/7.6g/5.5g/13.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/5.1g/13.0g/12.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/5.8g/6.8g/9.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/5.4g/5.4g/14.8g/1.5g
				
日付	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	野菜丸揚げ 切干大根煮 鉄ふりかけ みそ汁	かぶと竹輪の含め煮 キャベツと蒸し鶏の和え物 ちりめん昆布 みそ汁	千草玉子焼き ごま酢和え 梅干し みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ 大根サラダ 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/7.6g/4.5g/19.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/6.3g/3.7g/11.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/5.1g/3.0g/10.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/5.6g/6.0g/12.5g/1.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません