




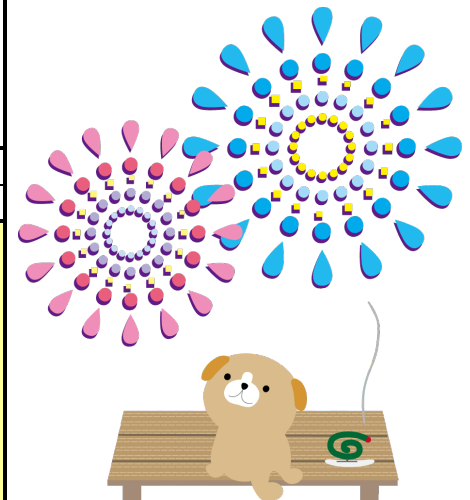


朝食週間献立カレンダー

日付	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ みそ汁	ミートボール さっぱり和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ だし正油和え 梅干し みそ汁	スペイン風オムレツ ドレッシング和え おさかなそぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/4.7g/0.9g/18.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/3.9g/4.0g/9.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.6g/6.5g/15.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/4.5g/5.2g/12.6g/1.9g
				

日付	8月27日	8月28日	8月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜のつくね巻き さっぱり和え 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/7.8g/3.6g/12.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.0g/5.3g/15.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.1g/3.5g/14.0g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません