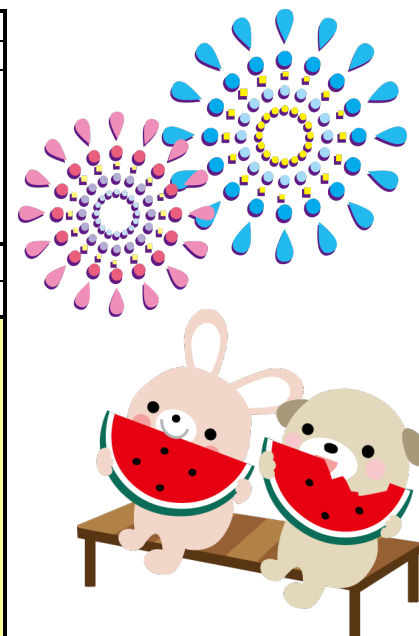


# 朝食週間献立カレンダー

日付	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ西京焼き 小海老和え たまごソース みそ汁	ちぐさ玉子焼き 温野菜サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き ドレッシング和え 金山寺みそ みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 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 172Kcal/7.4g/13.1g/7.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.0g/6.0g/10.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/7.1g/8.4g/12.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.0g/6.7g/9.3g/1.8g

日付	9月3日	9月4日	9月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 わさびドレッシング和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ ほうれん草ツナ煮 梅干し みそ汁	あじさんが焼き なすの青じそ和え えびみそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/3.4g/6.9g/7.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 78Kcal/4.6g/2.8g/9.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/5.6g/9.9g/15.0g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません