

# 朝食週間献立カレンダー

日付	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 たいみそ みそ汁	もち麦ご飯 ちくさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	フィッシュソーセージ 大豆五目煮 あっさり高菜 みそ汁	目玉焼き 大根サラダ 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 125Kcal/5.6g/5.1g/14.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/7.1g/3.8g/19.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.5g/5.2g/14.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.8g/4.2g/10.3g/1.3g

日付	5月20日	5月21日	5月22日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	あじさんが焼き 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁	コーンピースオムレツ ゆず風味和え 漬物 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
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.1g/5.0g/13.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 79Kcal/4.5g/2.5g/10.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/5.1g/10.8g/16.3g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません