








朝食週間献立カレンダー

日付	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	香味シューマイ 人参しりしり しそひじき みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 香味和え ビタミンふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ だし正油和え のり佃 みそ汁	アジ西京焼き なすのてりがらめ 食物繊維ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/5.8g/7.1g/17.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.6g/5.7g/10.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/7.4g/6.6g/17.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/6.2g/6.1g/13.0g/1.8g
				

日付	5月27日	5月28日	5月29日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	ソーセージステーキ おひたし 納豆 みそ汁	つくね大葉巻き ピーファンと野菜の炒め煮風 梅干し みそ汁	オムレツ オクラの長芋和え えびみそ 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/10.3g/8.0g/8.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.3g/5.7g/14.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.8g/3.1g/15.9g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません