

朝食週間献立カレンダー

日付	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ うの花サラダ みぞ汁	ソーセージステーキ ゆずなめこ春雨 みぞ汁	コーンピースオムレツ 野菜の甘酢和え みぞ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 筍の金平 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/6.8g/7.4g/16.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.7g/5.7g/11.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/7.7g/5.0g/18.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/8.0g/6.5g/20.3g/1.3g
				
日付	5月18日	5月19日	5月20日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	野菜丸揚げ 野菜入り春雨煮 みぞ汁	香味シューマイ さつまいものいとこ煮 みぞ汁	スクランブルエッグ ワカメとオクラの酢の物 みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/5.0g/2.9g/15.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/8.2g/6.2g/25.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/5.6g/5.2g/17.0g/1.5g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません