







# 朝食週間献立カレンダー

日付	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ西京焼き 菜の花の和え物 うに風味ソース みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 紅あずま甘露煮 ビタミンふりかけ みそ汁	ポイルウインナー 切干大根煮 ちりめん昆布 みそ汁	シューマイ 山椒和え 梅干し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/5.8g/10.1g/8.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/5.1g/4.6g/18.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/7.0g/7.7g/16.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/7.5g/5.4g/10.7g/1.4g
				

日付	5月14日	5月15日	5月16日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ 大根葉油揚げ たいみそ みそ汁	目玉焼き おかか和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ハム和え 金山寺みそ 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 104Kcal/6.8g/3.0g/13.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.9g/3.0g/13.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/5.1g/9.9g/10.4g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません