

朝食週間献立カレンダー

日付	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	青のり天 さつまいもいとこ煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き だし正油和え 納豆 みそ汁	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ ゆかり和え 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/4.5g/4.7g/22.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/12.9g/6.6g/13.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.7g/7.2g/12.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 73Kcal/5.0g/2.1g/9.6g/1.4g

日付	5月21日	5月22日	5月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	豆腐のひき肉包み焼き おひたし 梅干し みそ汁	カニ風味さつま揚げ モロヘイヤの和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	スペイン風オムレツ 青じそ和え おさかなぞぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/6.5g/10.1g/9.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/3.9g/4.5g/10.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/6.6g/2.1g/13.3g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません