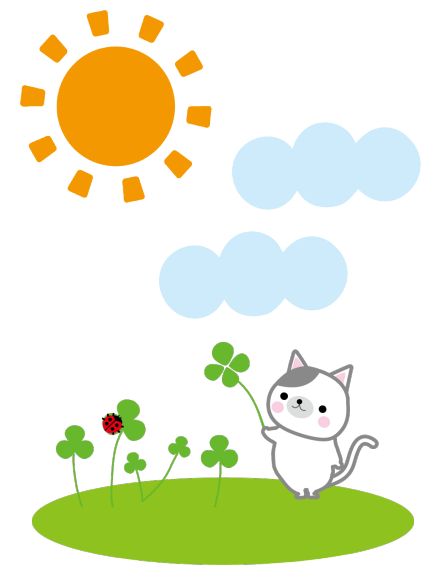


朝食週間献立カレンダー

日付	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ ハム和え のり佃 みそ汁	お魚とうふステーキ マヨ和え たまごソース みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ 梅和え たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/7.0g/9.7g/11.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/4.5g/12.9g/12.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/5.8g/6.8g/9.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/6.0g/5.4g/15.1g/1.5g

日付	5月28日	5月29日	5月30日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜丸揚げ たけのこの煮物 鉄ふりかけ みそ汁	サンマ煮付け 切干大根煮 ちりめん昆布 みそ汁	千草玉子焼き ごま酢和え 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 99Kcal/6.1g/2.7g/13.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/5.7g/4.8g/15.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/5.1g/3.0g/10.6g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません