

# 朝食週間献立カレンダー

日付	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ おかか和え 金山寺みそ みそ汁	オムレツ わさび和え しそひじき みそ汁	赤魚塩焼き マヨ和え 食物繊維ふりかけ みそ汁	フィッシュソーセージ 中華和え 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 119Kcal/5.9g/5.9g/11.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/5.3g/3.0g/10.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.4g/7.3g/5.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/5.7g/5.7g/13.1g/1.6g

日付	6月4日	6月5日	6月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	鮭寄せ きゅうりとトマトのサラダ 納豆 みそ汁	厚焼玉子 生姜和え あっさり高菜 みそ汁	ソーセージステーキ ドレッシング和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/9.8g/11.9g/15.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/7.2g/4.2g/12.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/7.0g/8.5g/8.4g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません