

朝食週間献立カレンダー

日付	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	シューマイ 辛子和え ちりめん昆布 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ マヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	オムレツ 中華浸し たいみそ みそ汁	アオサしんじょの鮭かけ なます 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.5g/4.5g/13.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/5.3g/13.2g/7.6g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/6.3g/4.3g/12.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.5g/5.2g/13.9g/2.1g

日付	6月25日	6月26日	6月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ ゆかり和え ごま昆布 みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 なすのゆず塩和え のり佃 みそ汁	厚焼玉子 ひじき煮 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 105Kcal/8.2g/2.7g/13.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/3.7g/5.5g/13.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/8.5g/7.2g/13.3g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません