

朝食週間献立カレンダー

日付	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	スクランブルエッグ ふきの煮物 ビタミンふりかけ みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 だし正油和え のり佃 みそ汁	焼きさつま揚げ 切干大根としば漬け和え 食物繊維ふりかけ みそ汁	厚焼玉子 春菊の信田和え 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 95Kcal/3.9g/5.5g/8.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/4.7g/5.5g/10.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/5.7g/6.6g/15.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/10.7g/6.7g/15.1g/1.8g

日付	7月24日	7月25日
曜日	(日)	(月)
朝食	ソーセージステーキ たたききゅうり おさかなそぼろ みそ汁	オムレツ 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 121Kcal/6.9g/6.7g/8.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/6.1g/5.1g/14.0g/1.6g



※お米の栄養価は含まれておりません