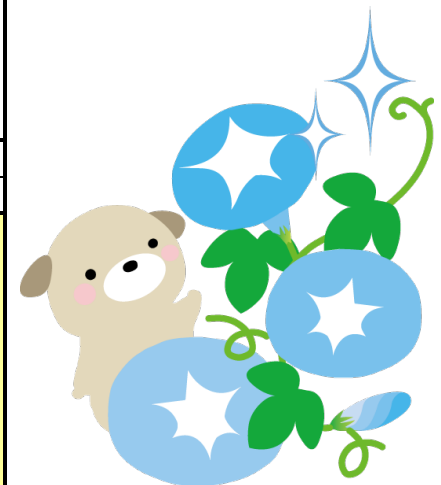


朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)
朝食	アジ西京焼き 菜の花の和え物 うに風味ソース みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 山菜のさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁	ポイルウインナー 切干大根煮 ちりめん昆布 みそ汁	シューマイ インゲンと豚肉の炒め風 Ca&Mg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 143Kcal/5.7g/10.1g/8.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.8g/4.7g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/7.0g/7.7g/16.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/7.7g/9.7g/12.4g/1.6g

日付 曜日	7月30日 (土)	7月31日 (日)	8月1日 (月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ 大根葉油揚げ たいみそ みそ汁	目玉焼き おかか和え 梅干し みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ハム和え 金山寺みそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/7.0g/3.0g/13.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/4.2g/3.9g/9.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/5.1g/9.9g/10.4g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません