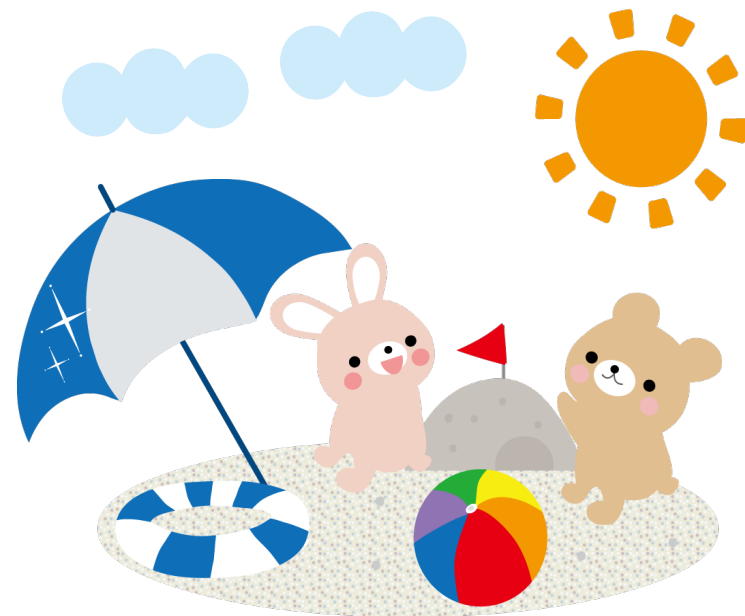


# 朝食週間献立カレンダー

日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	オムレツ わさび和え しそひじき みそ汁	サンマ煮付け 温野菜サラダ 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	鮭寄せ きゅうりとトマトのサラダ 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 93Kcal/5.4g/3.0g/11.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/4.5g/7.3g/7.8g/1.6g	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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/9.8g/11.9g/15.8g/1.8g

日付	8月21日	8月22日
曜日	(日)	(月)
朝食	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 128Kcal/7.6g/4.2g/16.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/7.1g/9.5g/8.5g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません