

朝食週間献立カレンダー

日付	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	スペイン風オムレツ 温野菜サラダ ちりめん昆布 みそ汁	お魚とうふステーキ さっぱり和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ 冷やしトマト たまごソース みそ汁	いわし入りハンバーグ 野菜の甘酢和え 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 130Kcal/5.4g/6.3g/14.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/4.8g/3.3g/11.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/5.6g/15.9g/10.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/9.3g/5.8g/15.1g/1.5g

日付	5月13日	5月14日	5月15日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	スクランブルエッグ ためき和え 梅干し みそ汁	サンマ煮付け たたききゅうり えびみそ かき玉汁	野菜丸揚げ イタリアンサラダ 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/3.9g/6.6g/9.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/4.4g/5.5g/8.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/6.5g/10.0g/12.1g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません