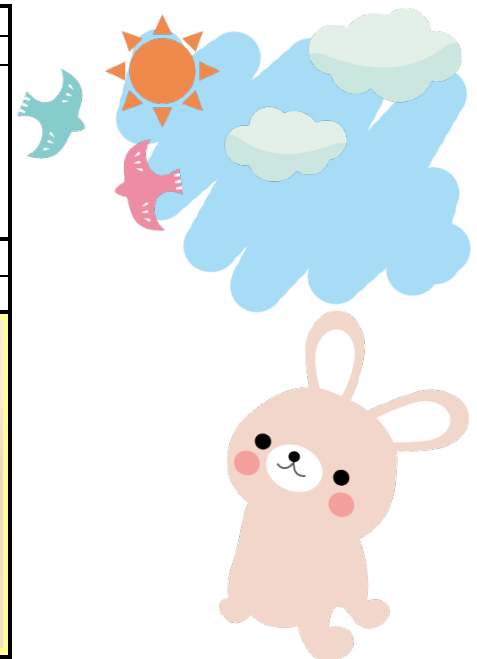


朝食週間献立カレンダー

日付	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ポイルウィンナー 小松菜の和え物 うに風味ソース みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ 山菜のさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁	厚焼玉子 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 199Kcal/5.9g/15.6g/8.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/8.6g/4.5g/11.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/7.4g/4.7g/21.3g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/7.3g/8.7g/14.9g/1.6g

日付	6月3日	6月4日	6月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	アオサしんじょの中華あんかけ 大根葉油揚げ たいみそ みそ汁	チキンピカタ 卵の花炒り煮 ゆずみそ みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ハム和え おさかなぞぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/4.3g/3.2g/11.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/7.2g/8.9g/12.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/6.2g/9.8g/12.2g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません