

朝食週間献立カレンダー

日付	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	クッパ風 さつま芋いとこ煮 みぞ汁	いわし入りハンバーグ 野菜入り春雨煮 みぞ汁	スクランブルエッグ 春菊の信田和え みぞ汁	ふんわり野菜豆腐よせ なす生姜風味煮 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/4.9g/2.7g/21.4g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/10.1g/4.9g/13.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/5.8g/5.8g/18.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/4.4g/6.5g/12.0g/1.7g
				
日付	6月15日	6月16日	6月17日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ソーセージステーキ 野菜の甘酢和え みぞ汁	シューマイ 筍の金平 みぞ汁	野菜丸揚げ 紅あずま甘露煮 みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/9.7g/7.0g/12.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/9.3g/5.8g/16.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/4.6g/3.3g/25.8g/1.8g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません