

# 朝食週間献立カレンダー

日付	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	野菜丸揚げ 筍の金平 みぞ汁	コーンピースオムレツ 大豆五目煮 みぞ汁	枝豆ふわふわ豆腐 切干大根煮 みぞ汁	鮭よせ 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 153Kcal/8.1g/3.6g/22.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/8.0g/6.0g/16.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/4.6g/5.3g/15.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/5.9g/7.3g/19.2g/1.6g
				
日付	7月6日	7月7日	7月8日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	枝豆人参生姜白揚げ ふきの酢みぞ和え みぞ汁	ソーセージステーキ カリフラワーフレンチサラダ みぞ汁	ミートボール レンコン金平 みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/5.4g/2.4g/13.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/6.9g/6.7g/18.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/4.8g/3.2g/20.1g/2.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません