

朝食週間献立カレンダー

日付	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	青のり天 人参しりしり みぞ汁	香味シューマイ 切昆布大豆煮 みぞ汁	フィッシュソーセージ 菜の花ちらし みぞ汁	アジ入りさんが 春菊の中華和え みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/9.4g/9.1g/15.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/9.9g/8.6g/17.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.2g/2.7g/20.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/10.1g/7.1g/14.7g/1.7g
				
日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	ミニハンバーグ おくらとひじきの和え物 みぞ汁	スクランブルエッグ チンゲン菜のカニカマ和え つみれ汁	焼はんぺん 大根サラダ みぞ汁	いわし入りハンバーグ ゆずなめこ春雨 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/7.7g/7.5g/16.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/8.6g/6.5g/18.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/3.8g/3.8g/12.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/5.9g/3.6g/14.4g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません