

# 朝食週間献立カレンダー

日付	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ さつま芋のいとこ煮 みそ汁	ミートボール インゲンの胡麻よごし みそ汁	チキンピカタ 野菜の甘酢和え みそ汁	コーンピースオムレツ 筍の金平 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/5.6g/5.6g/20.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.8g/5.4g/23.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/5.9g/6.2g/11.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/4.4g/3.3g/12.2g/1.5g
				
日付	7月21日	7月22日		
曜日	(日)	(月)		
朝食	野菜丸揚げ 野菜入り春雨煮 みそ汁	ソーセージステーキ なす生姜風味煮 みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/10.2g/5.2g/15.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/7.0g/4.8g/8.2g/1.8g		
				

※お米の栄養価は含まれておりません