

朝食週間献立カレンダー

日付	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 切干大根煮 みぞ汁	フィッシュソーセージ ふき土佐煮 みぞ汁	ためき雑炊風 高野の含め煮	シューマイ なます みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/4.8g/5.3g/16.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/5.1g/3.6g/12.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 88Kcal/3.2g/3.6g/11.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/5.9g/3.4g/26.1g/1.7g
				
日付	7月27日	7月28日	7月29日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	枝豆人参生姜白揚げ 人参しりしり みぞ汁 ＼	青のり天 たけのこの煮物 みぞ汁	鮭よせ 大根サラダ みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/7.5g/5.2g/12.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/6.0g/4.8g/19.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/6.2g/8.8g/10.6g/1.4g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません