

朝食週間献立カレンダー

日付	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	アジ入りさんが 山菜のさっぱり和え みそ汁	チキンピカタ なめこおろし みそ汁	焼はんぺん ほうれん草のバター炒め みそ汁	フィッシュソーセージ 切干大根煮 みそ汁	青のり天 野菜の卵和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/6.5g/9.0g/18.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/6.3g/6.3g/9.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.9g/3.8g/9.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/8.5g/3.9g/27.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/5.7g/7.0g/14.5g/1.6g
					
日付	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
朝食	ミートボール うの花サラダ みそ汁	いわし入りハンバーグ ザワークラウト風 みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ ゆずなめこ春雨 みそ汁	ソーセージステーキ かぼちゃサラダ みそ汁	シューマイ 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/6.3g/7.6g/18.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.8g/5.6g/9.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/4.2g/3.1g/14.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/9.6g/11.6g/15.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.2g/4.2g/16.4g/1.8g
					

※お米の栄養価は含まれておりません