

# 朝食週間献立カレンダー

日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	コーンピースオムレツ 野菜入り春雨煮 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	シューマイ うの花サラダ みそ汁	ソーセージステーキ カリフラワーおかか和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/4.5g/4.9g/16.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/3.8g/4.5g/11.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/6.5g/8.3g/20.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/7.5g/4.6g/15.2g/1.6g
				

日付	5月12日
曜日	(月)
	枝豆人参生姜白揚げ レンコン金平 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/4.1g/2.6g/18.2g/2.0g
	



※お米の栄養価は含まれておりません