

朝食週間献立カレンダー

日付	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ゆずなめこ春雨 みそ汁	チキンピカタ うの花サラダ みそ汁	コーンピースオムレツ 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 133Kcal/9.4g/5.0g/14.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/4.8g/6.6g/11.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/7.6g/12.2g/17.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/3.8g/2.6g/15.2g/1.7g
				

日付	5月24日	5月25日	5月26日
曜日	(土)	(日)	(月)
	ミートボール 筍の金平 みそ汁	野菜丸揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	ソーセージステーキ キャベツと油揚げの煮物 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/8.7g/4.5g/21.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/6.9g/3.5g/13.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/7.4g/5.5g/19.4g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません