

朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 ワカメとカニカマのやわらか煮 みそ汁	シューマイ 野菜入り春雨煮 みそ汁	たぬき雑炊風 ふき土佐煮	フィッシュソーセージ おくらとひじきの和え物 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/5.3g/7.0g/9.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.3g/4.1g/15.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 67Kcal/2.2g/3.4g/7.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/9.5g/5.6g/16.0g/2.5g
				
日付 曜日	5月31日 (土)	6月1日 (日)	6月2日 (月)	
	スクランブルエッグ レンコン金平 みそ汁	青のり天 高野の含め煮 みそ汁	パンパキンキッシュ 野菜入り炒り玉子 みそ汁	
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/8.2g/8.0g/15.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.7g/5.9g/14.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/6.4g/7.5g/17.4g/1.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません