

朝食週間献立カレンダー

日付	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	野菜丸揚げ 人参しりしり みぞ汁	ソーセージステーキ レンコンマリネ みぞ汁	香味シューマイ 菜の花ちらし みぞ汁	いわし入りハンバーグ 筍の金平 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.1g/4.7g/14.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/7.0g/7.7g/23.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/4.6g/3.8g/21.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/6.4g/4.1g/14.1g/1.8g
				
日付	6月7日	6月8日	6月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ふんわり野菜豆腐よせ ワカメとオクラの酢の物 みぞ汁	枝豆人参生姜白揚げ ゆずなめこ春雨 みぞ汁	コーンピースオムレツ 山菜のさっぱり和え みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/5.0g/5.9g/10.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/4.3g/2.8g/15.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/4.9g/2.7g/17.6g/1.7g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません