

朝食週間献立カレンダー

日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	クッパ風 さつま芋いとこ煮	スクランブルエッグ 野菜入り春雨煮 みそ汁	いわし入りハンバーグ ブロッコリーのツナコーンがけ みそ汁	シューマイ 切干大根のコンソメ風味 みそ汁
	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.9g/2.9g/18.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.5g/5.3g/18.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/12.6g/6.4g/11.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/9.9g/7.7g/13.9g/1.8g

日付	7月5日	7月6日	7月7日
曜日	(土)	(日)	(月)
	ふんわり野菜豆腐よせ 春雨中華サラダ みそ汁	パンプキンキッシュ 春菊の信田和え みそ汁	野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁
	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.0g/7.2g/11.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/3.3g/6.6g/18.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/4.8g/4.0g/16.5g/1.9g

※お米の栄養価は含まれておりません