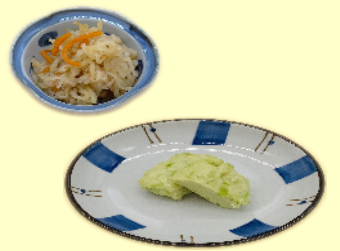


# 朝食週間献立カレンダー

|     |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付  | 7月8日                                                                              | 7月9日                                                                               | 7月10日                                                                               | 7月11日                                                                               |
| 曜日  | (火)                                                                               | (水)                                                                                | (木)                                                                                 | (金)                                                                                 |
| 朝食  | ミニハンバーグ<br>ひじき蓮根<br>みそ汁                                                           | アジ入りさんが<br>野菜の甘酢和え<br>みそ汁                                                          | フィッシュソーセージ<br>キャベツサラダサウザン風<br>みそ汁                                                   | 枝豆ふわふわ豆腐<br>切干大根煮<br>みそ汁                                                            |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>155Kcal/8.0g/3.0g/25.9g/1.5g                         | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>119Kcal/6.0g/4.9g/13.2g/1.2g                          | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>180Kcal/7.0g/5.7g/26.7g/1.9g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>125Kcal/4.9g/5.3g/16.5g/1.9g                           |
|     |  |  |  |  |

|     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付  | 7月12日                                                                               | 7月13日                                                                                | 7月14日                                                                                 |
| 曜日  | (土)                                                                                 | (日)                                                                                  | (月)                                                                                   |
|     | コーンピースオムレツ<br>高野の含め煮<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁                                              | 枝豆人参生姜白揚げ<br>レンコン金平<br>山菜のさっぱり和え<br>みそ汁                                              | 香味シューマイ<br>大根葉油揚げ<br>白福豆<br>みそ汁                                                       |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>120Kcal/5.9g/3.7g/16.8g/1.8g                           | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>99Kcal/4.7g/2.7g/14.6g/1.9g                             | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>134Kcal/5.4g/4.3g/19.6g/1.3g                             |
|     |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません