

朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)
朝食	ソーセージステーキ うの花サラダ みそ汁	青のり天 ふき土佐煮 みそ汁	焼はんぺん 大根サラダ みそ汁	スクランブルエッグ 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 185Kcal/7.0g/10.5g/15.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/5.7g/4.8g/21.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/4.0g/3.8g/10.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.1g/5.0g/11.3g/1.7g
				
日付 曜日	7月19日 (土)	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)
	いわし入りハンバーグ 千切り野菜の煮物 みそ汁	野菜丸揚げ インゲンの錦糸和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 切干大根としば漬け和え みそ汁	ミートボール 筍の金平 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/11.2g/5.8g/16.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/8.9g/5.8g/13.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.0g/6.6g/8.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/7.4g/3.6g/12.1g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません