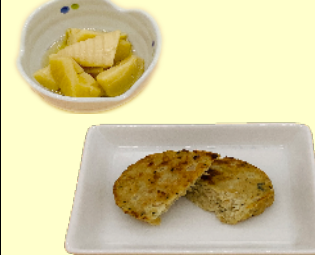


朝食週間献立カレンダー

日付	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	フィッシュソーセージ 切昆布大豆煮 みそ汁	青のり天 菜の花の胡麻よごし みそ汁	香味シューマイ 人参しりしり みそ汁	スクランブルエッグ ふき土佐煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/10.3g/6.9g/18.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/8.5g/5.5g/22.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/5.9g/7.1g/16.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96Kcal/4.0g/4.9g/10.3g/1.7g
				

日付	8月2日	8月3日	8月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
	ミニハンバーグ 菜の花ちらし みそ汁	焼はんぺん ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	アジ入りさんが たけのこの煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/9.1g/4.7g/13.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/7.7g/4.0g/14.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/7.2g/4.3g/21.2g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません