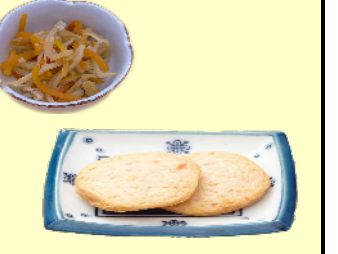
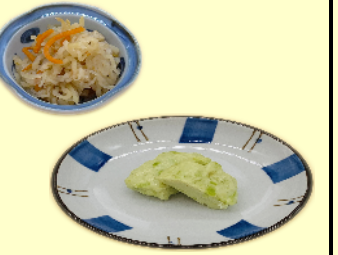


朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)
朝食	いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ゆずなめこ春雨 みそ汁	チキンピカタ うの花サラダ みそ汁	コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 みそ汁	野菜丸揚げ 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 130Kcal/9.8g/4.9g/13.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.1g/6.9g/11.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/6.7g/11.2g/14.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.2g/2.7g/15.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/8.4g/4.3g/21.1g/1.5g
					
日付 曜日	8月10日 (日)	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)
	ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁	ミートボール 野菜入り春雨煮 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 切干大根煮 みそ汁	シューマイ 山菜のさっぱり和え みそ汁	たぬき雑炊風 大根サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.3g/5.5g/10.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/6.2g/3.0g/28.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.2g/6.3g/14.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.2g/3.9g/13.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/2.9g/4.7g/16.8g/2.3g
					

※お米の栄養価は含まれておりません