

朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	8月15日 (金)	8月16日 (土)	8月17日 (日)	8月18日 (月)
朝食	フィッシュソーセージ おくらとひじきの和え物 みぞ汁	スクランブルエッグ レンコン金平 みぞ汁	青のり天 野菜の卵和え みぞ汁	パンプキンキッシュ たけのこの煮物 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.4g/5.6g/16.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/4.2g/5.5g/14.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/5.0g/5.9g/13.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/4.2g/3.4g/18.8g/1.5g
				



※お米の栄養価は含まれておりません