

朝食週間献立カレンダー

日付	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	スペイン風オムレツ 小松菜の和え物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き だし正油和え 納豆 みそ汁	あじさんが焼き 甘酢和え あっさり高菜 みそ汁	ミックドームオムレツ 卵の花炒り煮 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/3.8g/7.8g/8.5g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/13.4g/7.6g/13.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/5.7g/4.6g/7.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/4.4g/3.8g/10.4g/1.3g

日付	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	豆腐のひき肉包み焼き ドレッシング和え 梅干し みそ汁	カニ風味さつま揚げ 辛子和え 鉄ふりかけ みそ汁	ちくさ玉子焼き 青じそ和え おさかなぞぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/6.3g/14.3g/8.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/5.3g/3.0g/8.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/5.9g/2.6g/13.4g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません