

朝食週間献立カレンダー

日付	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ かにかま和え のり佃 みそ汁	お魚とうふステーキ 菜の花ちらし たまごソース みそ汁	ポイルウィンナー ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	シューマイ 梅和え たいみそ 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/6.7g/5.8g/9.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/5.3g/7.7g/13.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/6.0g/6.8g/9.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/5.7g/3.5g/17.7g/1.4g
				
日付	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	野菜丸揚げ 大豆トマト煮 鉄ふりかけ みそ汁	サンマ煮付け 切干大根煮 ちりめん昆布 みそ汁	膏のり天 野菜入り炒り玉子 梅干し みそ汁	オムレツ おかか和え 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/8.9g/5.9g/14.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/6.1g/4.8g/19.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/7.3g/7.1g/9.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.5g/8.3g/11.4g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません