








朝食週間献立カレンダー

日付	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ 酢みぞ和え 梅干し みぞ汁	ポイルウインナー ふきの煮物 しそひじき みぞ汁	赤魚塩焼き ほうれん草の和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	目玉焼き ゆず塩和え 金山寺みぞ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/6.2g/5.7g/9.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.8g/7.7g/10.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/6.0g/4.3g/6.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/4.5g/0.9g/15.1g/1.4g
				

日付	12月3日	12月4日	12月5日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	青のり天 野菜の卵和え あっさり高菜 みぞ汁	豆腐のひき肉包み焼き ひじき蓮根 ビタミンふりかけ みぞ汁	カニ風味さつま揚げ 温野菜サラダ のり佃 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/5.5g/6.3g/17.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/6.6g/12.4g/10.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.6g/7.4g/12.4g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません