








朝食週間献立カレンダー

日付	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 里芋の鶏そぼろあんかけ 金山寺みそ みそ汁	ソーセージステーキ わさび和え 梅干し みそ汁	サンマ煮付け 温野菜サラダ 食物繊維ふりかけ みそ汁	お魚とうふステーキ 中華和え しそひじき みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.5g/4.3g/17.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.9g/5.6g/6.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/4.6g/7.3g/9.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.1g/4.3g/14.2g/1.6g
				

日付	1月21日	1月22日	1月23日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	鮭寄せ きゅうりとトマトのサラダ えびみそ みそ汁	厚焼玉子 生姜和え つけもの みそ汁	フィッシュソーセージ ドレッシング和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/5.6g/9.6g/12.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/7.3g/3.8g/16.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.1g/6.3g/10.9g/1.9g
			



※お米の栄養価は含まれておりません