

# 朝食週間献立カレンダー

日付	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	かぶと竹輪の含め煮 ツナ和え ちりめん昆布 かき玉汁	お魚とうふステーキ 筍と椎茸の当座煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ わかめとかにかまの乗らか煮 えびみそ みそ汁	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 74Kcal/4.2g/2.2g/10.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/5.0g/1.4g/14.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/7.2g/6.9g/12.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/8.5g/8.4g/14.1g/1.6g

日付	12月10日	12月11日	12月12日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	いわし入りハンバーグ ためき和え たまごソース みそ汁	スペイン風オムレツ 梅和え おさかなそばろ みそ汁	野菜丸揚げ 茹で野菜 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/6.1g/11.3g/11.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/6.4g/2.1g/12.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/5.3g/8.6g/13.9g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません