








朝食週間献立カレンダー

日付	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	香味シューマイ ハム和え しそひじき みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 おろし和え ビタミンふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ だし正油和え のり佃 みそ汁	ソーセージステーキ 切干大根としば漬け和え 食物繊維ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.6g/5.7g/14.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/5.1g/5.2g/7.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/7.9g/7.6g/16.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.8g/5.7g/6.4g/1.7g
				

日付	12月24日	12月25日	12月26日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	厚焼玉子 春菊の信田和え 納豆 みそ汁	つくね大葉巻き たたききゅうり 梅干し みそ汁	オムレツ 中華和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/10.6g/6.7g/15.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/7.4g/7.0g/8.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/6.5g/5.2g/14.1g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません