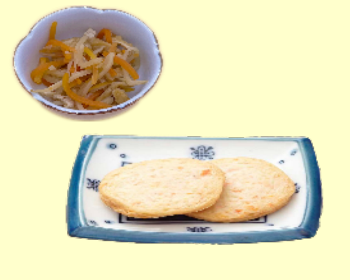
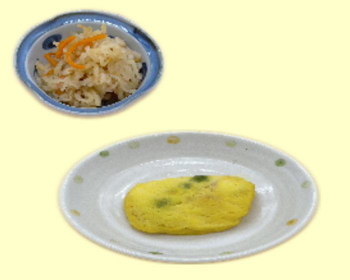
朝食週間献立カレンダー

日付	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	**野菜丸揚げ** **筍の金平** **みそ汁**	**ミートボール** **野菜入り春雨煮** **みそ汁**	**コーンピースオムレツ** **切干大根煮** **みそ汁**	**シューマイ** **紅あずま甘露煮** **みそ汁**
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	154Kcal/7.9g/3.5g/23.2g/1.5g	176Kcal/7.2g/5.8g/24.9g/2.2g	119Kcal/5.1g/3.4g/18.3g/2.2g	144Kcal/5.2g/3.3g/23.9g/1.2g
				

日付	12月7日	12月8日	12月9日
曜日	(土)	(日)	(月)
	枝豆ふわふわ豆腐 **白菜の浅漬け風** **みそ汁**	**ソーセージステーキ** **カリフラワーフレンチサラダ** **みそ汁**	**枝豆人参生姜白揚げ** **レンコン金平** **みそ汁**
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	166Kcal/5.3g/9.7g/14.8g/2.0g	143Kcal/6.9g/6.6g/14.8g/1.6g	119Kcal/4.2g/2.6g/19.2g/2.0g

※お米の栄養価は含まれておりません