

朝食週間献立カレンダー

日付	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	フィッシュソーセージ 切昆布大豆煮 みそ汁	青のり天 春菊の中華和え みそ汁	香味シューマイ 人参しりしり みそ汁	スクランブルエッグ おくらとひじきの和え物 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/9.3g/5.8g/18.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/6.5g/6.6g/21.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.0g/7.2g/16.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/7.9g/7.3g/11.2g/1.9g
				
日付	12月14日	12月15日	12月16日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ミニハンバーグ 菜の花ちらし みそ汁	焼はんぺん ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	アジ入りさんが 大根サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/9.1g/4.7g/13.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.0g/1.9g/23.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/5.5g/6.1g/11.4g/1.2g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません