

# 朝食週間献立カレンダー

日付	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ さつま芋のサラダ みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ゆずなめこ春雨 みそ汁	チキンピカタ なす生姜風味煮 みそ汁	コーンピースオムレツ 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/6.5g/5.5g/24.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.0g/6.4g/12.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/7.4g/7.4g/15.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/4.7g/7.5g/19.5g/1.6g
				
日付	12月21日	12月22日	12月23日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ミートボール 筍の金平 みそ汁	野菜丸揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	ソーセージステーキ 切干大根煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.6g/3.3g/15.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.5g/2.7g/21.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/7.0g/5.4g/14.1g/2.1g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません