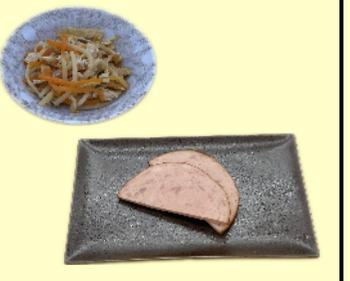


朝食週間献立カレンダー

日付	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 野菜入り春雨煮 みそ汁	シューマイ ふき土佐煮 みそ汁	ためき雑炊風 ほうれん草ツナ煮	フィッシュソーセージ おくらとひじきの和え物 みそ汁	スクランブルエッグ たけのこの煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/4.3g/5.8g/11.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/5.1g/3.8g/12.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/6.0g/4.9g/6.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/4.1g/15.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/8.8g/7.6g/11.4g/2.4g
					
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
朝食	青のり天 さつま芋のいとこ煮 みそ汁	パンプキンキッシュ 高野の含め煮 みそ汁	野菜丸揚げ ブロッコリーのくたくた風 みそ汁	ソーセージステーキ 筍の金平 みそ汁	香味シューマイ 菜の花ちらし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/6.7g/6.9g/23.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/5.4g/4.6g/24.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/5.7g/2.6g/11.9g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/10.0g/8.1g/17.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/4.6g/3.8g/21.1g/1.8g
					

※お米の栄養価は含まれておりません