

朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)
朝食	いわし入りハンバーグ 春雨中華サラダ みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ ゆずなめこ春雨 みそ汁	コーンピースオムレツ 山菜のさっぱり和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/5.9g/6.2g/20.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 77Kcal/6.0g/2.4g/9.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/4.5g/6.5g/12.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.0g/2.7g/17.6g/1.7g
				



※お米の栄養価は含まれておりません