

朝食週間献立カレンダー

日付	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	クッパ風 さつま芋いとこ煮	いわし入りハンバーグ 野菜入り春雨煮 みそ汁	スクランブルエッグ ブロッコリーのツナコーンがけ みそ汁	シューマイ 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/3.8g/2.1g/19.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/9.8g/5.0g/13.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/8.5g/6.9g/20.4g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.8g/6.2g/14.2g/1.7g
				
日付	2月1日	2月2日	2月3日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ふんわり野菜豆腐よせ 春雨中華サラダ みそ汁	パンキンキッシュ 筍の金平 みそ汁	野菜丸揚げ 切干大根のコンソメ風味 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.0g/7.2g/11.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/3.2g/6.9g/18.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/4.4g/4.2g/15.8g/2.1g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません