

朝食週間献立カレンダー

日付	1月6日 (火) いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 みそ汁	1月7日 (水) ふんわり野菜豆腐よせ 大根葉油揚げ みそ汁	1月8日 (木) チキンピカタ 人参の甘酢和え みそ汁	1月9日 (金) コーンピースオムレツ 筍の金平 みそ汁
曜日				
朝食				
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/9.7g/3.9g/17.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/5.0g/6.8g/10.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.8g/6.3g/10.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/5.2g/3.5g/21.5g/1.4g
				
日付	1月10日 (土) 野菜丸揚げ 野菜入り春雨煮 みそ汁	1月11日 (日) ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁	1月12日 (月) ミートボール プロッコリーの青じそ風味 みそ汁	1月13日 (火) 青海苔天 切干大根煮 みそ汁
曜日				
朝食				
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/4.6g/2.6g/20.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/10.0g/7.8g/6.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/9.1g/2.9g/21.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/4.5g/5.8g/14.5g/1.7g
				

※お米の栄養価は含まれておりません