

朝食週間献立カレンダー

日付	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	シューマイ レンコン金平 みそ汁	パンプキンキッシュ 人参の子和え みそ汁	たぬき雑炊風 たけのこの煮物	フィッシュソーセージ 大根サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.3g/4.2g/19.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.2g/5.9g/12.3g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 67Kcal/2.6g/2.5g/8.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/6.1g/6.4g/14.9g/2.0g
				
日付	1月18日	1月19日		
曜日	(日)	(月)		
	スクランブルエッグ おくらとひじきの和え物 みそ汁	野菜丸揚げ 野菜の卵和え みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/5.4g/5.2g/20.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.8g/3.8g/14.8g/2.1g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません