

# 朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 レンコンマリネ みそ汁	ソーセージステーキ 大根のゆず塩風味 みそ汁	香味シューマイ 千切り野菜の煮物 みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ 筍の金平 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/4.7g/9.5g/17.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.3g/5.1g/5.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/5.8g/5.7g/22.0g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/5.4g/2.7g/10.6g/1.9g
				

日付 曜日	1月24日 (土)	1月25日 (日)	1月26日 (月)
	ふんわり野菜豆腐よせ ゆずなめこ春雨 みそ汁	いわし入りハンバーグ 大根葉油揚げ みそ汁	コーンピースオムレツ 野菜の甘酢和え みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/4.1g/6.5g/11.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/6.5g/2.7g/15.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/7.7g/4.9g/14.6g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません