








朝食週間献立カレンダー

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 日付 | 11月30日 | 12月1日 | 12月2日 | 12月3日 |
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | 目玉焼き ハム和え のり佃 みそ汁 | 三角信田煮 おろし和え ビタミンふりかけ みそ汁 | 枝豆のふわふわ豆腐 マヨ和え あっさり高菜 みそ汁 | 焼きさつま揚げ ごま和え 食物繊維ふりかけ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/5.9g/2.6g/10.3g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/6.2g/3.8g/10.7g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/4.1g/10.8g/7.1g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/10.3g/7.4g/15.5g/1.8g |
| |  |  |  |  |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 日付 | 12月4日 | 12月5日 | 12月6日 |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| 朝食 | 厚焼玉子 切干大根としば漬け和え 納豆 みそ汁 | ソーセージステーキ だし正油和え おさかなそばろ みそ汁 | つくね大葉巻き 中華和え えびみそ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.6g/6.1g/14.0g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/7.1g/6.7g/9.8g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/7.8g/7.3g/13.1g/1.9g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません