

朝食週間献立カレンダー

日付	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ 筍の金平 ちりめん昆布 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 紅あずま甘露煮 ビタミンふりかけ みそ汁	アジ西京焼き 切干大根と山三つ葉の煮物 梅干し みそ汁	スクランブルエッグ 山椒和え うに風味ソース みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/7.2g/3.5g/12.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/5.6g/4.5g/18.5g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 70Kcal/5.2g/1.1g/10.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/4.5g/12.6g/8.1g/1.5g
				

日付	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	ポイルウィンナー 大根葉油揚げ たいみそ みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ おかか和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ ハム和え 金山寺みそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/6.2g/7.1g/11.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.4g/5.8g/11.5g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/6.1g/11.6g/11.4g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません