









朝食週間献立カレンダー

日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ わさび和え しそひじき みそ汁	赤魚塩焼き マヨ和え 食物繊維ふりかけ みそ汁	フィッシュソーセージ 中華和え えびみそ みそ汁	お雑煮風 鮭寄せ 黒豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	93Kcal/6.4g/3.0g/11.4g/1.7g	108Kcal/5.2g/7.2g/6.3g/1.2g	113Kcal/5.2g/4.7g/13.3g/1.7g	226Kcal/10.1g/10.8g/21.8g/2.2g
				

日付	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)
朝食	厚焼玉子 切干大根と山三つ葉の煮物 あっさり高菜 みそ汁	ソーセージステーキ ドレッシング和え ビタミンふりかけ みそ汁	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ みそ汁	焼きさつま揚げ さっぱり和え Ca&Mg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	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	125Kcal/6.5g/4.4g/15.2g/1.9g	168Kcal/8.0g/10.5g/10.6g/1.7g	98Kcal/5.0g/1.0g/17.7g/1.6g	156Kcal/7.0g/7.8g/14.2g/1.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません