

朝食週間献立カレンダー

日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	ミートボール だし正油和え 梅干し みそ汁	スペイン風オムレツ 冷奴又は温奴 おさかなそばろ みそ汁	野菜のつくね巻き ゆずなめこ春雨 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/5.3g/2.6g/11.4g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/9.5g/4.3g/12.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/7.1g/4.5g/15.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/6.1g/5.3g/14.8g/1.8g

日付	1月10日	1月11日
曜日	(月)	(火)
朝食	厚揚げのそばろあんかけ 野菜の甘酢和え のり佃 みそ汁	あじさんが焼き ひじき煮 たまごノース みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.1g/3.5g/13.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/6.8g/11.8g/9.6g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません