

朝食週間献立カレンダー

| 日付 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 |
|-----|---|--|---|--|
| 曜日 | (水) | (木) | (金) | (土) |
| 朝食 | ちぐさ玉子焼き 温野菜サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁 | ポイルウインナー なめ苺和え 梅干し みそ汁 | つくね大葉巻き 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁 | ふんわり野菜豆腐寄せ だし正油和え 金山寺みそ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.9g/6.0g/10.6g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/5.8g/6.6g/9.2g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.4g/6.2g/13.1g/2.1g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/4.9g/5.8g/8.9g/1.4g |
| | | | | |

| 日付 | 1月16日 | 1月17日 |
|-----|---|---|
| 曜日 | (日) | (月) |
| 朝食 | ミックスドームオムレツ おひたし あっさり高菜 みそ汁 | 枝豆のふわふわ豆腐 なすの青じょう和え えびみそ 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 70Kcal/5.2g/2.9g/6.9g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/3.8g/9.5g/13.7g/2.1g |
| | | |



※お米の栄養価は含まれておりません