

朝食週間献立カレンダー

日付	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ 酢みぞ和え 梅干し みぞ汁	ポイルウインナー ゆず塩和え しそひじき みぞ汁	サンマ煮付け ドレッシング和え 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 ごまマヨ和え 金山寺みぞ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.1g/5.7g/9.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/6.4g/6.7g/9.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/5.5g/7.2g/8.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.6g/7.6g/11.9g/1.4g

日付	1月29日	1月30日	1月31日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	青のり天 野菜の卵和え あっさり高菜 みぞ汁	目玉焼き だし正油和え ビタミンふりかけ みぞ汁	カニ風味さつま揚げ 温野菜サラダ のり佃 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/5.5g/6.3g/17.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 70Kcal/4.6g/2.4g/7.9g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/4.5g/3.3g/12.8g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません