








朝食週間献立カレンダー

日付	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ミートボール なめ茸和え たいみそ みそ汁	ちぐさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	フィッシュソーセージ きゅうりの塩もみ 梅干し みそ汁	あじさんが焼き おひたし 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 110Kcal/5.7g/3.1g/15.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/6.3g/3.5g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 72Kcal/3.7g/2.4g/9.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/5.5g/5.0g/8.5g/1.3g
				

日付	12月17日	12月18日	12月19日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	サンマ煮付け 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁	コーンピースオムレツ だし正油和え 漬物 みそ汁	しそ入りしんじょ餅かけ なすのドレッシング和え 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 97Kcal/5.3g/4.1g/10.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 65Kcal/4.1g/1.5g/9.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/4.8g/10.8g/13.4g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません