

朝食週間献立カレンダー

日付	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	アジ西京焼き 小松菜の和え物 うに風味ソース みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 山菜のさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁	ポイルウインナー 切干大根煮 ちりめん昆布 みそ汁	シューマイ インゲンと豚肉の炒め風 Ca&Mgふりかけ みそ汁	枝豆人參生姜白揚げ 大根葉油揚げ たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.1g/10.0g/7.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.8g/4.7g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/7.0g/7.6g/16.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/8.1g/9.7g/16.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/7.0g/3.0g/13.8g/1.8g
日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
朝食	お雑煮風 チキンピカタ 黒豆	ふんわり野菜豆腐寄せ ハム和え おさかなそばろ みそ汁	青のり天 マヨサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き だし正油和え 金山寺みそ みそ汁	豆腐のひき肉包み焼き なめ茸和え あっさり高菜 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/10.5g/10.8g/20.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/6.1g/9.8g/11.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/6.2g/10.9g/10.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/8.4g/3.3g/17.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/6.1g/10.5g/8.7g/1.5g

※お米の栄養価は含まれておりません