

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	(金)	(土)	(日)	(月)
朝食	コーンピースオムレツ ゆかり和え 鉄ふりかけ みそ汁	あじさんが焼き おひたし 梅干し みそ汁	カニ風味さつま揚げ インゲンの和え物 昆布とお抹茶のふりかけ かき玉汁	スペイン風オムレツ ドレッシング和え 漬物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 77Kcal/4.7g/2.8g/9.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.6g/6.0g/9.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/2.7g/4.5g/9.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/3.7g/5.0g/9.4g/1.9g

日付	1月10日
曜日	(火)
朝食	ポイルウインナー 春雨中華サラダ のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/6.5g/7.6g/15.5g/2.2g



※お米の栄養価は含まれておりません