

朝食週間献立カレンダー

日付	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ みそ汁	ミートボール キャベツとかにかまの煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ だし正油和え 梅干し みそ汁	スペイン風オムレツ おろし和え おさかなそぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/4.7g/0.9g/18.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.1g/2.1g/11.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.6g/6.5g/15.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.9g/2.0g/11.5g/1.7g

日付	1月28日	1月29日	1月30日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜のつくね巻き さっぱり和え 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え 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 128Kcal/8.0g/3.6g/16.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/4.3g/4.1g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/4.4g/5.0g/16.4g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません