

朝食週間献立カレンダー

日付	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	野菜のつくね巻き 生姜和え えびみそ みそ汁	お魚とうふステーキ マスタードソース和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ おひたし ちりめん昆布 みそ汁	スクランブルエッグ じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.9g/3.4g/15.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/4.7g/3.4g/12.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.2g/7.4g/10.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/8.6g/7.4g/16.1g/1.8g

日付	2月5日	2月6日	2月7日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	いわし入りハンバーグ ためき和え たまごソース みそ汁	スペイン風オムレツ 梅和え おさかなそぼろ みそ汁	野菜丸揚げ ふきの酢みそ和え 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/7.3g/12.2g/8.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.5g/2.1g/15.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.2g/2.7g/21.8g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません