

# 朝食週間献立カレンダー

日付	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ西京焼き 温野菜サラダ つけもの みそ汁	ちぐさ玉子焼き おひたし 納豆 みそ汁	つくね大葉巻き ドレッシング和え 金山寺みそ みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 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 93Kcal/6.0g/4.4g/9.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/10.9g/6.1g/9.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/7.4g/8.5g/12.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.0g/6.7g/9.3g/1.8g

日付	2月4日	2月5日	2月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 わさびドレッシング和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ 春雨中華サラダ 梅干し みそ汁	あじさんが焼き なすの青じそ和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/4.3g/8.0g/7.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.2g/3.5g/13.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/7.7g/11.0g/15.8g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません