








# 朝食週間献立カレンダー

日付	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	シューマイ 辛子和え ちりめん昆布 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 菜の花ちらし 鉄ふりかけ みそ汁	オムレツ 中華浸し たいみそ みそ汁	アオサしんじょの鰯かけ なます 食物繊維ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/4.5g/13.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/5.7g/7.1g/8.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/6.3g/4.2g/12.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85Kcal/3.5g/2.9g/11.9g/1.9g
				

日付	2月11日	2月12日	2月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ ゆかり和え ごま昆布 みそ汁	ロールキャベツ〜マトソース〜 チンゲン菜の和え物 梅干し みそ汁	厚焼玉子 ひじき煮 Ca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 105Kcal/7.9g/2.7g/13.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/4.8g/8.0g/9.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/7.4g/6.7g/13.4g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません