

# 朝食週間献立カレンダー

日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	赤魚塩焼き ひじき煮 たいみそ みそ汁	ちぐさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	あじさんが焼き 大豆五目煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	フィッシュソーセージ 高野の含め煮 梅干し 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/6.8g/3.3g/10.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 83Kcal/6.2g/2.5g/9.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/11.4g/8.1g/12.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/4.5g/13.6g/2.0g

日付	2月12日	2月13日	2月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	もち麦ご飯 ミックドームオムレツ 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁	ミートボール 生姜和え しそひじき みそ汁	しそ入りしんじょ餅かけ ゆかりマヨ和え 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 109Kcal/4.9g/1.8g/20.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/4.5g/2.5g/13.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/6.9g/11.2g/9.8g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません