

# 朝食週間献立カレンダー

日付	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	青のり天 レンコン金平 みそ汁	香味シューマイ 切昆布大豆煮 みそ汁	フィッシュソーセージ キャベツとかにかまの煮物 みそ汁	アジ入りさんが 春雨中華サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/8.4g/7.6g/17.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/9.9g/8.6g/17.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.2g/2.8g/20.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/10.3g/7.3g/15.1g/1.8g
				
日付	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	焼はんぺん 菜の花ちらし みそ汁	スクランブルエッグ チンゲン菜のカニカマ和え つみれ汁	ミニハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁	ソーセージステーキ ふきの酢みそ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/5.4g/6.6g/20.1g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/8.6g/6.5g/18.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/6.7g/2.5g/10.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/7.1g/5.2g/13.0g/2.1g
				

※お米の栄養価は含まれておりません