

# 朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)
朝食	ふんわり野菜豆腐よせ 筍の金平 みそ汁	ミートボール 卵の花炒り煮 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 ごぼうサラダ みそ汁	チキンピカタ インゲンの胡麻よごし みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.5g/7.4g/8.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/9.3g/6.7g/13.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/3.6g/10.3g/11.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/8.7g/10.0g/10.3g/1.5g
				

日付 曜日	2月14日 (土)	2月15日 (日)	2月16日 (月)
	フィッシュソーセージ おくらとひじきの和え物 みそ汁	アジ入りさんが 人参しりしり みそ汁	豆腐とひき肉包み揚げ なすのわさび醤油 みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/7.1g/3.6g/25.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/6.4g/6.0g/11.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/5.9g/10.3g/9.4g/1.4g
			

  
  


※お米の栄養価は含まれておりません