








朝食週間献立カレンダー

日付	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	赤魚塩焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ つけもの みそ汁	ポイルウインナー ふきの煮物 しそひじき みそ汁	ソーセージステーキ ほうれん草のしめじ和え 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	香味シューマイ ゆず塩和え 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 77Kcal/7.1g/1.3g/9.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.8g/7.7g/10.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/8.7g/9.2g/7.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/5.2g/5.1g/15.8g/1.5g
				

日付	2月18日	2月19日	2月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	青のり天 野菜の卵和え のり佃 みそ汁	豆腐のひき肉包み焼き ひじき蓮根 ビタミンふりかけ みそ汁	カニ風味さつま揚げ オクラの和え物 おさかなそぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/5.6g/5.9g/18.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/6.6g/12.4g/10.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/4.6g/3.3g/14.2g/1.7g
			



※お米の栄養価は含まれておりません