

朝食週間献立カレンダー

日付	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	かぶと竹輪の含め煮 ツナ和え ちりめん昆布 みそ汁	お魚とうふステーキ 筍と椎茸の当座煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ わかめとかにかまの乗らか煮 梅干し みそ汁	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/5.2g/3.1g/10.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/5.0g/1.4g/14.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.7g/6.7g/9.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/8.2g/8.5g/13.7g/1.6g

日付	2月25日	2月26日	2月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	いわし入りハンバーグ ためき和え たまごソース みそ汁	スペイン風オムレツ 梅和え えびみそ みそ汁	野菜丸揚げ 温野菜サラダ 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/5.8g/11.2g/12.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 88Kcal/3.9g/2.9g/12.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/7.4g/8.9g/13.1g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません