

朝食週間献立カレンダー

日付	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ 切干大根煮 みそ汁	フィッシュソーセージ ふき土佐煮 みそ汁	ためき雑炊風 高野の含め煮	シューマイ なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/7.0g/3.9g/16.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.2g/4.8g/12.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/3.2g/3.6g/11.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.2g/3.6g/26.0g/1.8g
				
日付	2月24日	2月25日	2月26日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	枝豆ふわふわ豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	青のり天 人参しりしり みそ汁	鮭よせ 菜の花のお浸し 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/6.6g/4.6g/14.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/6.3g/7.2g/17.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/7.0g/6.4g/17.0g/1.3g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません