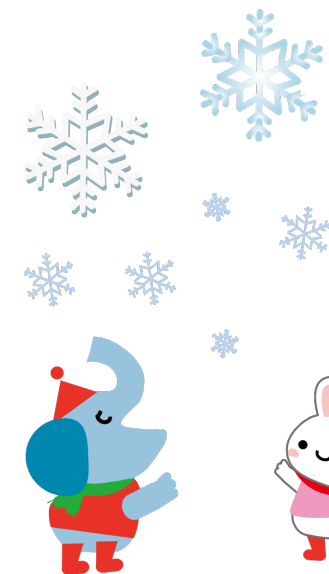


朝食週間献立カレンダー

日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	オムレツ ハム和え あっさり高菜 みそ汁	三角信田煮 おろし和え ビタミンふりかけ みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 ごま和え のり佃 みそ汁	焼きさつま揚げ ドレッシング和え 食物繊維ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/6.5g/5.0g/8.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.9g/3.7g/8.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/4.8g/5.8g/10.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175Kcal/6.5g/9.9g/16.4g/2.0g

日付	2月19日	2月20日	2月21日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	厚焼玉子 切干大根としば漬け和え 納豆 みそ汁	ソーセージステーキ おひたし おさかなそばろ みそ汁	つくね大葉巻き 中華和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/9.6g/6.1g/14.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/7.1g/6.7g/9.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/7.8g/7.3g/13.0g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません