

朝食週間献立カレンダー

日付	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ 筍の金平 ちりめん昆布 みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 紅あずま甘露煮 ビタミンふりかけ みそ汁	アジ西京焼き 切干大根煮 うに風味ソース みそ汁	スクランブルエッグ 山椒和え 梅干し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/7.2g/3.5g/12.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/5.1g/4.6g/18.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/5.8g/7.5g/13.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/5.9g/7.1g/6.9g/1.5g

日付	2月26日	2月27日	2月28日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	ポイルウィンナー 大根葉油揚げ たいみそ みそ汁	目玉焼き おかか和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ハム和え 金山寺みそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/6.1g/7.1g/11.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.9g/3.0g/13.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/5.1g/9.9g/10.6g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません