

朝食週間献立カレンダー

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 日付 | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 |
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | ソーセージステーキ ジャーマンポテト みそ汁 | 鮭よせ 切干大根としば漬け和え みそ汁 | 野菜丸揚げ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁 | いわし入りハンバーグ ほうれん草のみそがけ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/6.2g/8.8g/14.9g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/6.3g/6.4g/20.2g/1.2g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/8.9g/5.7g/13.6g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/7.3g/3.5g/11.0g/1.3g |
| |  |  |  |  |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 日付 | 2月7日 | 2月8日 | 2月9日 |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| | 香味シューマイ ザワークラウト風 みそ汁 | 枝豆人参生姜白揚げ イタリアンサラダ みそ汁 | ミニハンバーグ ふき土佐煮 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161Kcal/4.9g/7.1g/20.0g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/4.3g/3.5g/9.2g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/5.2g/3.2g/14.1g/1.6g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません