

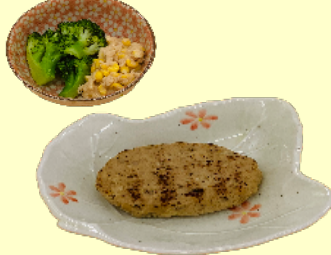



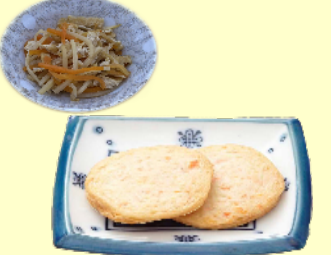
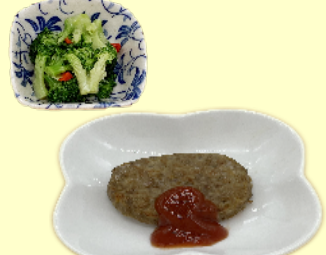


# 朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)
朝食	クッパ風 チンゲン菜のピーナッツ和え	スクランブルエッグ ゆずなめこ春雨 みそ汁	いわし入りハンバーグ ブロッコリーのツナコーンがけ みそ汁	シューマイ なす生姜風味煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/4.0g/2.4g/13.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/7.3g/8.0g/12.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.9g/4.6g/12.7g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.4g/3.3g/14.0g/1.5g
				
日付 曜日	2月21日 (土)	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)
	ふんわり野菜豆腐よせ 春雨中華サラダ みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ 春菊の信田和え みそ汁	野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁	ミニハンバーグ ブロッコリーのくたくた風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/5.5g/6.7g/21.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/6.1g/6.2g/15.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/4.7g/3.1g/15.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/8.6g/2.5g/18.3g/1.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません