

朝食週間献立カレンダー

日付	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ケッパ風 チング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 プ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	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
曜日	(土)	(日)	(月)	(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 プ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