

朝食週間献立カレンダー

日付	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
朝食	パンブキンキッシュ なます みそ汁	フィッシュソーセージ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	コーンピースオムレツ いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 なめ茸おろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/3.2g/5.2g/14.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/6.4g/3.5g/15.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/8.9g/7.0g/13.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/3.8g/4.5g/10.8g/1.3g
				
日付	3月1日 (日)	3月2日 (月)		
	アジ入りさんご 大根葉油揚げ みそ汁	香味シーマイ レンコン金平 みそ汁		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.0g/6.8g/10.9g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/5.0g/4.6g/24.0g/1.4g		
				



※お米の栄養価は含まれておりません