





# 朝食週間献立カレンダー

日付	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	パンプキンキッシュ 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	3月2日
曜日	(日)	(月)
	アジ入りさんが 大根葉油揚げ みそ汁	香味シューマイ 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