

# 週間献立表

令和06年2月28日(水)～令和06年2月29日(木)

区分	2/28(水)	2/29(木)
朝食	ご飯 白菜汁 あさりとキャベツの炒め物 卵焼き ねり梅  559KC	ご飯 わかめスープ ミートボールと野菜のソテー たらこ  517KC
昼食	ご飯 卵スープ たら野菜あんかけ ほうれん草の白和え 洋なし(缶詰) ジョア  788KC	おべんとう
夕食	ご飯 しめじ汁 豚肉のケチャップ炒め もやしの辛子和え  650KC	ご飯 さばの白醤油漬け 里芋の鶏そぼろ煮 牛乳  784KC
合計	1997KC	

## 2月の栄養価の平均

■エネルギー: 1998Kcal

□たんぱく質: 76.0g

■脂質: 51.7g

□塩分: 7.0g



『 けんこうのための大事な朝ごはん! 』

朝食を食べると集中力がアップします! 食事を抜くと太りやすくなったり、血糖値が高まったり、生活習慣病になりやすくなります。食事をしっかりと食べてけんこうな生活をおくりましょう!