

# 朝食週間献立カレンダー

日付	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	香味シューマイ 人参しりしり しそひじき みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 香味和え ビタミンふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ だし正油和え のり佃 みそ汁	ソーセージステーキ 切干大根としぼ漬和え 食物繊維ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/5.9g/7.2g/17.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.6g/5.7g/10.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/7.4g/6.6g/17.0g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.8g/5.7g/6.4g/1.7g

日付	3月11日	3月12日	3月13日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	厚焼玉子 おひたし 納豆 みそ汁	つくね大葉巻き ピーフンと野菜の炒め煮風 梅干し みそ汁	オムレツ オクラの長芋和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/10.3g/6.1g/13.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.3g/5.7g/14.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.9g/3.2g/16.4g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません