

朝食週間献立カレンダー

日付	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ミニハンバーグ 筍の金平 うに風味ソース みそ汁	アオサしんじょの中華あんかけ 山菜のさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁	ポイルウインナー 切干大根煮 ちりめん昆布 みそ汁	シューマイ インゲンと豚肉の炒め風 Ca&Mg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 147Kcal/5.1g/9.8g/10.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.8g/4.7g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/7.5g/7.7g/17.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/7.3g/8.7g/14.9g/1.6g

日付	3月18日	3月19日	3月20日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ 大根葉油揚げ たいみそ みそ汁	チキンピカタ 卵の花炒り煮 ゆずみそ みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ハム和え おさかなぞぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/6.8g/3.0g/13.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/7.2g/8.9g/12.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158Kcal/6.2g/9.8g/12.2g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりませ