

朝食週間献立カレンダー

日付	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	青のり天 マヨサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き だし正油和え 金山寺みそ みそ汁	あじさんが焼き なめ茸和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ たけのこの煮物 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/4.5g/10.7g/11.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/8.0g/3.4g/13.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.7g/5.2g/10.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/5.1g/3.0g/8.9g/1.7g

日付	3月25日	3月26日	3月27日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	豆腐のひき肉包み焼き おひたし 梅干し みそ汁	カニ風味さつま揚げ きゅうりの和え物 昆布とお抹茶のふりかけ かき玉汁	スペイン風オムレツ ドレッシング和え 漬物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/6.6g/10.3g/8.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/2.5g/4.4g/8.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/3.7g/5.0g/9.4g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません