

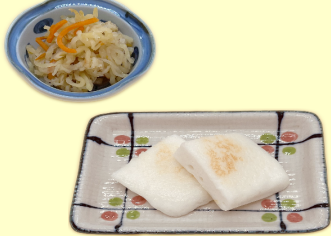






朝食週間献立カレンダー

日付	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ入りさんが なめこおろし みそ汁	チキンピカタ 小松菜のお浸し みそ汁	焼はんぺん 切干大根煮 みそ汁	フィッシュソーセージ 野菜の卵和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/9.5g/6.3g/12.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/6.5g/11.2g/14.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/7.5g/3.8g/26.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.8g/3.9g/13.9g/1.9g
				
日付	3月9日	3月10日	3月11日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ミートボール 山菜のさっぱり和え みそ汁	青のり天 かぼちゃサラダ みそ汁	いわし入りハンバーグ うの花サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/7.4g/3.9g/12.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/5.0g/9.3g/20.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/7.5g/7.3g/18.5g/1.6g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません