

朝食週間献立カレンダー

| 日付 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 | 3月15日 |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | ソーセージステーキ ゆずなめこ春雨 みそ汁 | 枝豆人参生姜白揚げ 菜の花のお浸し みそ汁 | ミニハンバーグ ほうれん草の胡麻浸し みそ汁 | ふんわり野菜豆腐よせ たけのこの煮物 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/5.8g/5.7g/11.3g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97Kcal/5.6g/2.1g/15.4g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/8.2g/3.6g/13.5g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/9.0g/8.2g/10.7g/2.2g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | |
| | 鮭よせ ひじき煮 みそ汁 | シューマイ インゲンの錦糸和え みそ汁 | 野菜丸揚げ ふき土佐煮 みそ汁 | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/6.8g/9.1g/15.6g/1.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/6.4g/3.6g/24.5g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/6.2g/11.1g/21.3g/2.1g | |
| |  |  |  | |



※お米の栄養価は含まれておりません