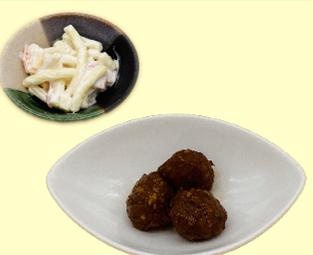


朝食週間献立カレンダー

| 日付 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 | 3月22日 |
|-----|---|--|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | 香味シューマイ チンゲン菜のカニカマ和え みぞ汁 | アジ入りさんが 卵の花炒り煮 みぞ汁 | 枝豆ふわふわ豆腐 チンゲン菜のピーナッツ和え みぞ汁 | チキンピカタ 小松菜のお浸し みぞ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/7.3g/4.1g/22.6g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/7.0g/7.4g/11.8g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/5.5g/5.0g/9.7g/1.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.6g/6.4g/11.8g/1.6g |
| |  |  |  |  |
| 日付 | 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 | |
| 曜日 | (土) | (日) | (月) | |
| | フィッシュソーセージ 山菜のさっぱり和え みぞ汁 | ミートボール マカロニサラダ みぞ汁 | 焼はんぺん なすのわさび醤油 みぞ汁 | |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.6g/2.7g/18.5g/1.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/6.1g/10.2g/20.3g/1.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 88Kcal/4.8g/2.8g/11.8g/1.9g | |
| |  |  |  | |



※お米の栄養価は含まれておりません