

朝食週間献立カレンダー

日付	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	クッパ風 さつま芋いとこ煮	いわし入りハンバーグ 野菜入り春雨煮 みそ汁	スクランブルエッグ 春菊の信田和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ なす生姜風味煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/3.4g/1.5g/19.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/10.4g/5.9g/13.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/5.8g/5.8g/18.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/4.4g/6.5g/12.1g/1.7g
				
日付	3月30日	3月31日	4月1日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ソーセージステーキ 野菜の甘酢和え みそ汁	シューマイ 紅あずま甘露煮 みそ汁	野菜丸揚げ 筍の金平 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/9.7g/7.0g/12.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/8.6g/5.0g/25.5g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.1g/5.2g/13.0g/1.6g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません