

# 朝食週間献立カレンダー

日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ちぐさ玉子焼き 小松菜の和え物 Ca & Mgふりかけ みそ汁	野菜のつくね巻き だし正油和え 納豆 みそ汁	あじさんが焼き 甘酢和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ ゆかり和え 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 123Kcal/5.0g/8.6g/7.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/13.4g/7.6g/13.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.8g/4.6g/7.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 73Kcal/5.0g/2.1g/9.6g/1.4g

日付	3月5日	3月6日	3月7日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	豆腐のひき肉包み焼き ドレッシング和え 梅干し みそ汁	カニ風味さつま揚げ 辛子マヨ和え 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	スペイン風オムレツ 青じそ和え おさかなぞぼろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/6.3g/13.3g/9.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.4g/7.3g/9.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/4.7g/1.9g/14.3g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません