

朝食週間献立カレンダー

日付	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ ハム和え のり佃 みそ汁	お魚とうふステーキ マヨ和え たまごソース みそ汁	ポイルウィンナー ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ 梅和え たいみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/7.0g/9.7g/11.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/4.5g/12.9g/12.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/5.7g/6.8g/9.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/4.5g/5.2g/14.1g/1.5g

日付	3月12日	3月13日	3月14日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜丸揚げ たけのこの煮物 鉄ふりかけ みそ汁	サンマ煮付け 切干大根煮 ちりめん昆布 みそ汁	青のり天 野菜入り炒り玉子 梅干し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/5.2g/2.7g/12.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/5.7g/4.8g/15.2g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153Kcal/6.9g/8.8g/11.1g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません