

朝食週間献立カレンダー

日付	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	オムレツ おかか和え 金山寺みそ みそ汁	しそ入りしんじょ鮎かけ わさび和え しそひじき みそ汁	赤魚塩焼き マヨ和え 食物繊維ふりかけ みそ汁	フィッシュソーセージ 中華和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/6.5g/6.1g/10.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81Kcal/4.5g/2.8g/11.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/5.4g/7.3g/5.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/5.2g/4.7g/13.2g/1.7g

日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	鮭寄せ きゅうりとトマトのサラダ 納豆 みそ汁	厚焼玉子 生姜和え あっさり高菜 みそ汁	ソーセージステーキ ドレッシング和え ビタミンふりかけ みそ汁	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 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 205Kcal/9.8g/11.9g/15.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/7.6g/4.5g/12.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/7.0g/8.5g/8.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/5.0g/1.0g/17.7g/1.6g

※お米の栄養価は含まれておりません