

朝食週間献立カレンダー

日付	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	焼きさつま揚げ さっぱり和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	ミートボール だし正油和え 梅干し みそ汁	スペイン風オムレツ 冷奴又は温奴 おさかなそぼろ みそ汁	野菜のつくね巻き さっぱり和え 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/5.9g/8.7g/14.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 75Kcal/4.6g/2.5g/9.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/8.9g/4.2g/12.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/7.9g/3.6g/13.2g/1.5g

日付	3月27日	3月28日
曜日	(日)	(月)
朝食	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.0g/5.3g/15.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/5.1g/3.5g/13.9g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません