

# 朝食週間献立カレンダー

日付	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ミートボール なめ茸和え たいみそ みそ汁	ちぐさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	フィッシュソーセージ きゅうりの塩もみ あっさり高菜 みそ汁	目玉焼き 大根サラダ Ca&Mg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 110Kcal/5.7g/3.1g/15.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/6.3g/3.5g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 74Kcal/4.0g/2.8g/8.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81Kcal/4.0g/3.0g/10.1g/1.3g

日付	3月4日	3月5日	3月6日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	あじさんが焼き 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁	コーンピースオムレツ ゆず風味和え 漬物 みそ汁	しそ入りしんじょ餡かけ なすのドレッシング和え Ca&Mg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 120Kcal/6.1g/5.0g/13.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 67Kcal/4.1g/1.5g/10.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/4.8g/10.8g/13.4g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません