

朝食週間献立カレンダー

日付	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ポイルウインナー 春雨中華サラダ のり佃 みそ汁	赤魚塩焼き マヨ和え たまごソース みそ汁	いわし入りハンバーグ ふき土佐煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	スクランブルエッグ 切干大根煮 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/6.4g/7.6g/13.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/6.1g/12.9g/5.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/5.5g/3.5g/10.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/8.8g/8.2g/18.0g/2.1g

日付	4月1日	4月2日	4月3日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜丸揚げ 高野の含め煮 鉄ふりかけ みそ汁	かぶと竹輪の含め煮 トマトと蒸し鶏の和え物 ちりめん昆布 みそ汁	干草玉子焼き 春菊の中華和え 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 134Kcal/6.3g/3.6g/20.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/6.3g/3.7g/11.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/6.3g/3.4g/12.2g/1.9g



※お米の栄養価は含まれておりません