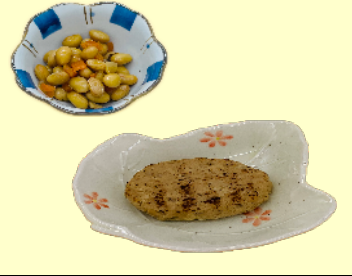




# 朝食週間献立カレンダー

日付	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐寄せ ゆずなめこ春雨 みそ汁	チキンピカタ うの花サラダ みそ汁	コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/9.4g/5.0g/14.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/4.8g/6.6g/11.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/8.1g/12.3g/19.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/3.8g/2.6g/15.2g/1.7g
				
日付	3月8日	3月9日	3月10日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ミートボール 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	野菜丸揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	ソーセージステーキ 切干大根煮 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/6.0g/3.8g/19.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/9.5g/2.7g/20.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/6.7g/6.0g/14.6g/2.3g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません