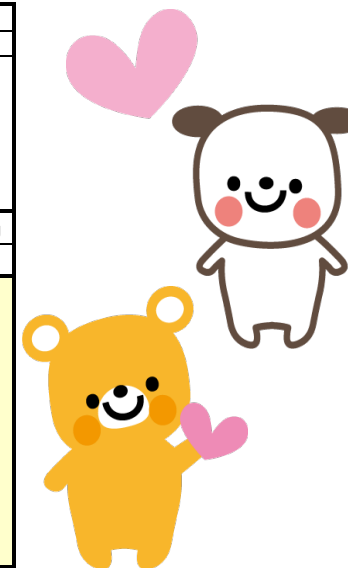


朝食週間献立カレンダー

日付	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 野菜入り春雨煮 みぞ汁	シューマイ ワカメとカニカマのやわらか煮 みぞ汁	たぬき雑炊風 ふき土佐煮	フィッシュソーセージ おくらとひじきの和え物 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/4.2g/5.8g/11.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.7g/4.3g/12.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/1.8g/4.4g/8.5g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/9.5g/5.6g/16.0g/2.5g
				
日付	3月15日	3月16日	3月17日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	スクランブルエッグ レンコン金平 みぞ汁	膏のり天 さつまいものいとこ煮 みぞ汁	パンプキンキッシュ 高野の含め煮 みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/8.2g/8.1g/15.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/6.5g/4.8g/22.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/5.2g/4.6g/24.8g/1.3g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません