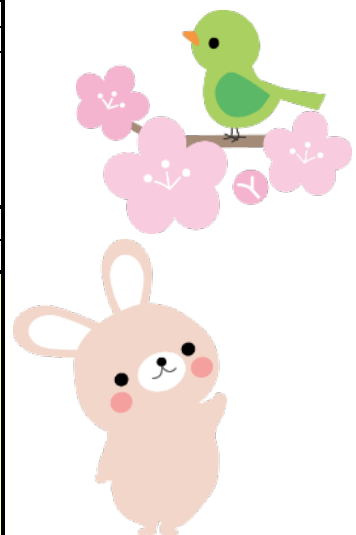


# 朝食週間献立カレンダー

日付	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	野菜丸揚げ 人参しりしり みぞ汁	ソーセージステーキ レンコンマリネ みぞ汁	香味シューマイ 筍の金平 みぞ汁	いわし入りハンバーグ 菜の花ちらし みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.1g/4.7g/14.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/6.8g/7.6g/23.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/4.6g/4.6g/20.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.4g/3.3g/15.1g/2.2g
				
日付	3月22日	3月23日	3月24日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	枝豆人参生姜白揚げ ワカメとオクラの酢の物 みぞ汁	ふんわり野菜豆腐よせ ゆずなめご春雨 みぞ汁	コーンピースオムレツ 山菜のさっぱり和え みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 77Kcal/6.0g/2.4g/9.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/4.5g/6.4g/15.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/4.9g/2.7g/18.1g/1.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません