

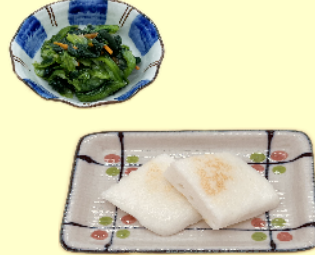
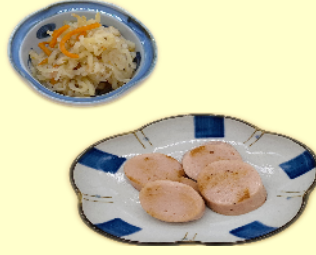





# 朝食週間献立カレンダー

日付	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ入りさんが かぼちゃサラダ みそ汁	チキンピカタ なめこおろし みそ汁	焼はんぺん 小松菜のお浸し みそ汁	フィッシュソーセージ 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 194Kcal/7.8g/10.7g/17.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/6.6g/11.3g/15.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/5.2g/1.8g/17.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/8.3g/4.3g/20.6g/2.5g
				
日付	3月29日	3月30日	3月31日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	青のり天 うの花サラダ みそ汁	ミートボール 野菜入り春雨煮 みそ汁	シューマイ 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 199Kcal/6.0g/11.3g/18.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.5g/5.4g/17.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/5.2g/4.1g/13.1g/1.6g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません