


朝食週間献立カレンダー

日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ インゲンの抹茶塩和え みそ汁	青のり天 きんぴらごぼう みそ汁	焼はんぺん ふき土佐煮 みそ汁	鮭よせ うの花サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/6.2g/5.6g/9.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/4.5g/6.2g/15.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 83Kcal/4.1g/2.7g/11.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/6.5g/12.0g/15.0g/1.3g
				

日付	3月7日	3月8日	3月9日
曜日	(土)	(日)	(月)
	いわし入りハンバーグ インゲンの錦糸和え 冷奴又は温奴 みそ汁	野菜丸揚げ 切干大根としば漬け和え オクラの白だし煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 人参の甘酢和え 三色豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/9.3g/4.8g/11.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/4.4g/2.4g/12.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/7.5g/6.7g/19.1g/1.0g
			




※お米の栄養価は含まれておりません