

# 朝食週間献立カレンダー

日付	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)
朝食	ミートボール 切干大根煮 みそ汁	チキンピカタ 野菜入り春雨煮 みそ汁	コーンピースオムレツ 筍の金平 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/4.8g/3.6g/13.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/7.0g/6.6g/18.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/4.4g/3.3g/12.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/8.3g/8.0g/8.9g/1.6g
				
日付	3月14日 (土)	3月15日 (日)	3月16日 (月)	
	シューマイ おからと竹輪の炒り煮 みそ汁	ソーセージステーキ いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁	アジ入りさんぎ しろ菜の白だし煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/5.9g/4.8g/17.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.9g/6.7g/9.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/7.6g/4.2g/15.7g/1.5g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません

