

# 朝食週間献立カレンダー

日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	フィッシュソーセージ 切昆布大豆煮 みそ汁	青のり天 人参しりしり みそ汁	香味シューまい レンコン金平 みそ汁	パンプキンキッシュ 菜の花ちらし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/9.0g/5.2g/18.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/6.1g/7.8g/13.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172Kcal/7.1g/4.7g/26.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/2.9g/3.2g/13.3g/1.5g
日付	3月21日	3月22日	3月23日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	鮭よせ 大根サラダ みそ汁	ミニハンバーグ かぶのゆずみそがけ みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ たけのこの煮物 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/5.2g/8.4g/9.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.1g/2.6g/21.2g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 72Kcal/4.9g/2.2g/8.6g/2.4g	

※お米の栄養価は含まれておりません

