

朝食週間献立カレンダー

日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	いわし入りハンバーグ チリコンカン みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 大根葉油揚げ みそ汁	チキンピカタ 人参の子和え みそ汁	コーンピースオムレツ 筍の金平 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143Kcal/9.0g/4.8g/17.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.0g/6.8g/11.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.7g/7.2g/7.1g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/5.3g/3.5g/21.2g/1.4g
				

日付	3月28日	3月29日	3月30日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	野菜丸揚げ 野菜入り春雨煮 みそ汁	ソーセージステーキ 小松菜のお浸し みそ汁	ミートボール ブロッコリーの青じそ風味 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/4.7g/2.6g/20.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136Kcal/9.6g/6.8g/9.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/7.1g/2.8g/18.7g/1.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません