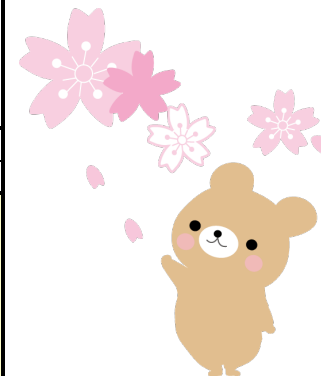


朝食週間献立カレンダー

日付	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ おからと竹輪の炒り煮 みそ汁	青のり天 切干大根のしぼ漬け和え みそ汁	いわし入りハンバーグ ふき土佐煮 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ なすの香味がけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/7.7g/7.1g/10.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/7.9g/6.8g/11.4g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/6.5g/2.6g/19.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/5.1g/7.1g/10.8g/1.4g
				
日付	4月13日	4月14日	4月15日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	シューマイ インゲンの錦糸和え みそ汁	チキンピカタ 卵の花炒り煮 みそ汁	スクランブルエッグ 春雨中華サラダ みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/12.3g/7.1g/15.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/7.5g/8.8g/11.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/7.1g/6.1g/22.2g/1.7g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません