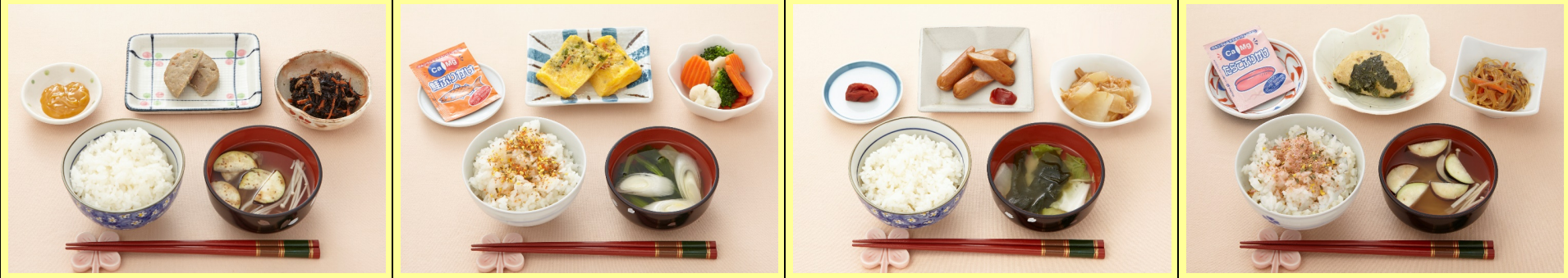

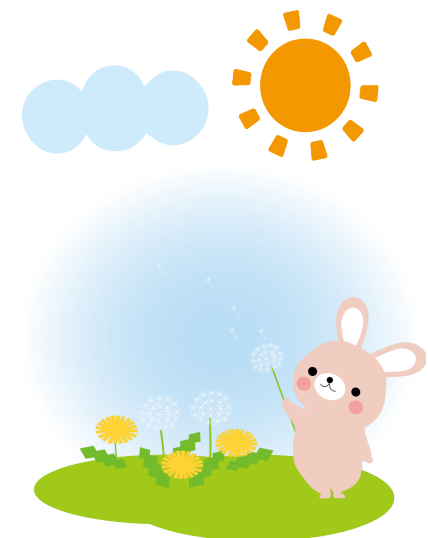


朝食週間献立カレンダー

日付	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	あじさんが焼き ひじき煮 たまごソース みそ汁	ちぐさ玉子焼き 温野菜サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	ポイルウインナー なめ茸和え 梅干し みそ汁	つくね大葉巻き 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/6.9g/11.9g/9.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.9g/6.0g/10.6g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/5.8g/6.6g/9.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.4g/6.2g/13.1g/2.1g
				

日付	4月2日	4月3日	4月4日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	アジ西京焼き だし正油和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ おひたし 金山寺みそ みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 なすの青じそ和え えびみそ かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 56Kcal/5.3g/1.4g/6.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/5.6g/2.9g/9.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/3.8g/9.5g/13.5g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません