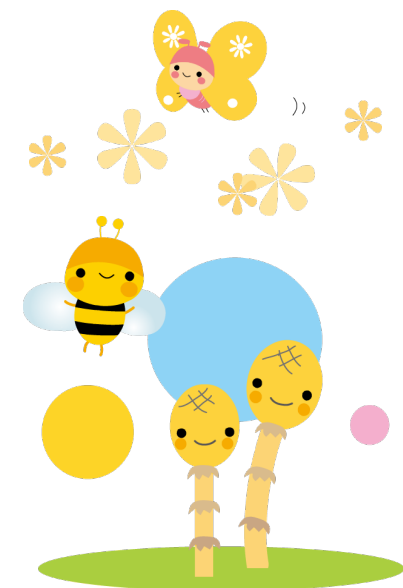


朝食週間献立カレンダー

日付	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	野菜のつくね巻き 生姜和え えびみそ みそ汁	お魚とうふステーキ マスタードソース和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	鮭寄せ いんげんと木耳の炒め煮 ちりめん昆布 みそ汁	スクランプルエッグ 野菜の甘酢和え 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/8.9g/3.4g/15.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/4.7g/3.4g/12.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/6.6g/8.5g/13.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/7.8g/7.4g/15.0g/1.6g

日付	4月23日	4月24日	4月25日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	いわし入りハンバーグ ためき和え たまごソース みそ汁	スペイン風オムレツ 梅和え おさかなそばろ みそ汁	野菜丸揚げ ふきの酢みそ和え 鉄ふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/7.3g/12.2g/8.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.4g/2.1g/15.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.2g/2.7g/21.8g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません