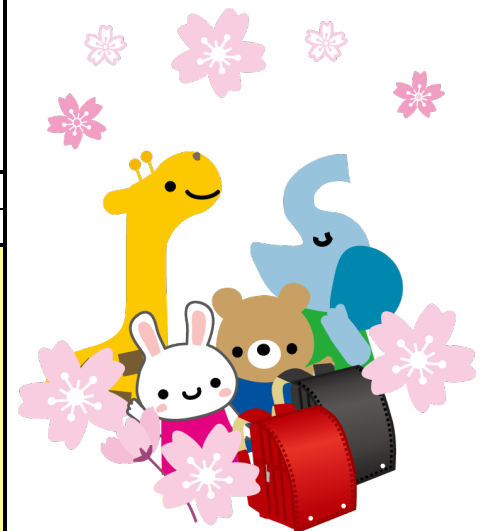


# 朝食週間献立カレンダー

日付	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 里芋の鶏そぼろあんかけ 金山寺みそ みそ汁	ソーセージステーキ わさび和え 梅干し みそ汁	サンマ煮付け 小松菜とえのきの和え物 食物繊維ふりかけ みそ汁	お魚とうふステーキ 中華和え しそひじき みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.5g/4.3g/17.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/5.7g/5.6g/6.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.0g/7.2g/9.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.1g/4.3g/14.2g/1.6g

日付	4月8日	4月9日	4月10日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 えびみそ みそ汁	厚焼玉子 生姜和え つけもの みそ汁	フィッシュソーセージ ドレッシング和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/5.2g/6.3g/13.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/7.3g/3.8g/16.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/5.0g/6.3g/9.9g/2.0g



※お米の栄養価は含まれておりません