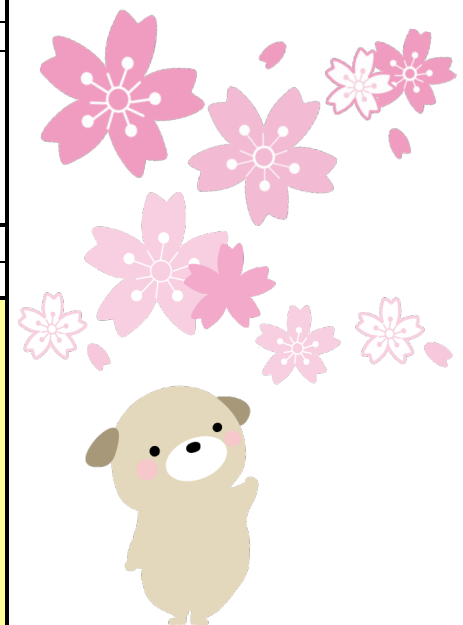


朝食週間献立カレンダー

日付	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ たいみそ みそ汁	ミートボール キャベツとかにかまの煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	焼きさつま揚げ れんこん金平 梅干し みそ汁	スペイン風オムレツ ゆず風味和え おさかなそばろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87Kcal/5.1g/2.0g/12.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.1g/2.1g/11.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/5.7g/7.1g/19.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 79Kcal/4.9g/2.0g/11.0g/1.5g

日付	4月15日	4月16日	4月17日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	野菜のつくね巻き 中華和え 緑黄色野菜ふりかけ みそ汁	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布 みそ汁	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/8.0g/5.6g/16.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/4.3g/4.1g/15.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/4.4g/5.0g/16.4g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません