

朝食週間献立カレンダー

日付	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 さつま揚げといんげんのピ-ナツ和え みぞ汁	ミニハンバーグ 人参しりしり みぞ汁	フィッシュソーセージ 切干大根煮 みぞ汁	焼はんぺん ひじき蓮根 みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/6.0g/7.6g/15.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138Kcal/6.9g/4.5g/19.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/6.0g/3.5g/21.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/4.9g/4.5g/17.2g/2.1g
				
日付	4月6日	4月7日	4月8日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	香味シューマイ 小松菜のお浸し みぞ汁	アジ入りさんが なめこおろし みぞ汁	枝豆人参生姜白揚げ レンコン金平 みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144Kcal/8.2g/6.3g/14.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/5.7g/4.0g/14.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/4.1g/2.6g/17.3g/1.6g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません