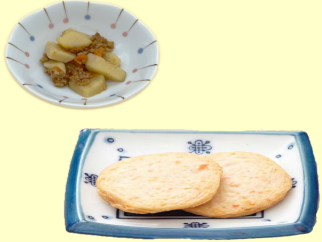






朝食週間献立カレンダー

日付	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	野菜丸揚げ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	フィッシュソーセージ 大豆五目煮 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 さつま芋いとこ煮 みそ汁	鮭よせ 切干大根煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117Kcal/7.0g/2.6g/16.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/8.6g/6.0g/17.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/4.2g/4.6g/20.7g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/8.0g/8.3g/24.8g/1.5g
				
日付	4月20日	4月21日	4月22日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ソーセージステーキ ふきの酢みそ和え みそ汁	ミートボール なます みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ レンコン金平 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/7.0g/5.0g/13.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/5.6g/2.7g/27.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/5.1g/5.6g/14.2g/1.6g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません