

# 朝食週間献立カレンダー

日付	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	青のり天 人参しりしり みぞ汁	香味シューマイ 切昆布大豆煮 みぞ汁	フィッシュソーセージ キャベツとかにかまの煮物 みぞ汁	アジ入りさんが 春雨中華サラダ みぞ汁	橋はんぺん 菜の花ちらし みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/9.4g/9.1g/15.1g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/9.9g/8.6g/17.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.2g/2.8g/20.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/9.7g/7.3g/15.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/5.4g/6.6g/20.1g/2.4g
					
日付	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	
朝食	スクランブルエッグ チンゲン菜のカニカマ和え つみれ汁	ミニハンバーグ 小松菜のお浸し みぞ汁	いわし入りハンバーグ ふきの酢みぞ和え みぞ汁	野菜丸揚げ さつま芋のいとこ煮 みぞ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/8.6g/6.5g/18.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/6.7g/2.5g/10.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111Kcal/6.9g/3.0g/15.0g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/5.9g/2.4g/24.7g/1.6g	
					



※お米の栄養価は含まれておりません