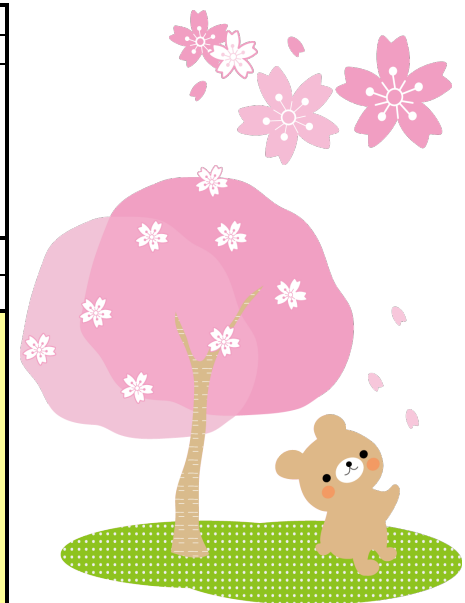


# 朝食週間献立カレンダー

日付	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	シューマイ 辛子和え ちりめん昆布 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ マヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	オムレツ 野菜入り炒り豆腐 たいみそ みそ汁	アオサしんじょの鰯かけ なます 納豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/5.7g/4.5g/14.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/5.3g/13.2g/7.9g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122Kcal/6.2g/5.0g/13.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129Kcal/7.5g/5.2g/13.9g/2.1g

日付	4月9日	4月10日	4月11日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆人参生姜白揚げ ゆかり和え ごま昆布 みそ汁	ロールキャベツ〜トマトソース〜 なすのねぎ味噌和え のり佃 みそ汁	厚焼玉子 ゆずなめこ春雨 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 99Kcal/7.7g/2.6g/12.6g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.2g/5.7g/15.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/7.1g/6.2g/15.9g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません