






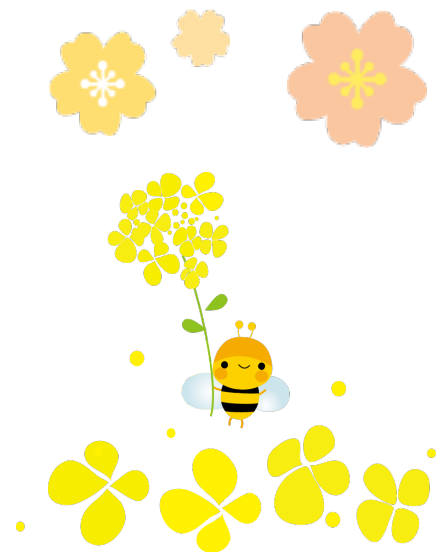


朝食週間献立カレンダー

日付	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ 酢みぞ和え 梅干し みぞ汁	ポイルウインナー ゆず塩和え しそひじき みぞ汁	サンマ煮付け ドレッシング和え 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	目玉焼き ごまマヨ和え 金山寺みぞ みぞ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/6.1g/5.7g/9.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.4g/7.7g/9.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/4.2g/7.0g/8.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/4.7g/7.5g/14.5g/1.3g
				

日付	4月16日	4月17日	4月18日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	青のり天 野菜の卵和え あっさり高菜 みぞ汁	豆腐のひき肉包み焼き だし正油和え ビタミンふりかけ みぞ汁	カニ風味さつま揚げ 温野菜サラダ のり佃 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/5.5g/6.3g/17.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/6.2g/11.6g/6.5g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93Kcal/4.4g/3.3g/12.6g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません