

朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)
朝食	フィッシュソーセージ ひじき煮 たいみそ みそ汁	ちぐさ玉子焼き 小海老和え ごま昆布 みそ汁	赤魚塩焼き 大豆五目煮 梅干し みそ汁	あじさんが焼き おひたし Ca&Mgふりかけ みそ汁	もち麦ご飯 コーンピースオムレツ 菜の花ちらし 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/4.9g/4.4g/15.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/6.2g/2.5g/9.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/10.4g/4.6g/10.7g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/6.4g/5.4g/6.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.1g/2.0g/21.0g/1.9g
日付 曜日	5月1日 (日)	5月2日 (月)	5月3日 (火)	5月4日 (水)	
朝食	ミートボール 生姜和え しそひじき みそ汁	しそ入りしんじょ鮓かけ ゆかりマヨ和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	香味シューマイ ハム和え あっさり高菜 みそ汁	スクランブルエッグ ふきの煮物 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 95Kcal/4.8g/3.2g/12.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/4.7g/8.8g/14.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/5.0g/5.0g/12.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/4.9g/5.7g/9.2g/2.0g	



※お米の栄養価は含まれておりません