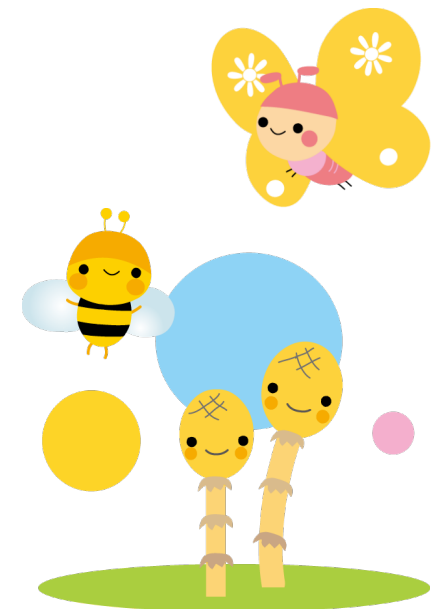


# 朝食週間献立カレンダー

日付	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	アジ西京焼き 温野菜サラダ つけもの みそ汁	ちぐさ玉子焼き おひたし 納豆 みそ汁	つくね大葉巻き ドレッシング和え 金山寺みそ みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 Ca&Mg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 96Kcal/6.4g/4.5g/9.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/10.9g/7.1g/9.6g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147Kcal/7.4g/8.4g/11.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.0g/6.7g/9.3g/1.8g

日付	4月22日	4月23日	4月24日
曜日	(土)	(日)	(月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 わさびドレッシング和え あっさり高菜 みそ汁	コーンピースオムレツ 春雨中華サラダ 梅干し みそ汁	あじさんが焼き なすのてりがらめ えびみそ 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/4.8g/7.2g/8.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/3.8g/2.5g/13.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/8.1g/11.9g/17.3g/1.7g



※お米の栄養価は含まれておりません