

# 朝食週間献立カレンダー

日付	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	シューマイ がんも煮 ちりめん昆布 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 菜の花ちらし 鉄ふりかけ みそ汁	オムレツ 中華浸し たいみそ みそ汁	アオサしんじょの餡かけ なます 食物繊維ふりかけ みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ ゆかり和え ごま昆布 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/12.2g/8.2g/17.9g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.1g/7.1g/8.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/6.3g/4.2g/12.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85Kcal/3.5g/2.9g/11.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/7.9g/2.7g/13.3g/2.1g
日付	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
朝食	ロールキャベツ〜トマトソース〜 チンゲン菜の和え物 梅干し みそ汁	厚焼玉子 ひじき煮 Ca&Mgふりかけ みそ汁	赤魚塩焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ つけもの みそ汁	ポイルワインナー ふきの煮物 しそひじき みそ汁	ソーセージステーキ 筍の金平 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121Kcal/4.8g/8.0g/9.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/7.3g/6.7g/14.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84Kcal/7.1g/2.0g/9.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/5.8g/7.7g/11.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115Kcal/6.1g/6.3g/8.2g/1.7g

※お米の栄養価は含まれておりません