

朝食週間献立カレンダー

日付	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	ソーセージステーキ ゆずなめこ春雨 みそ汁	鮭よせ チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	いわし入りハンバーグ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	野菜丸揚げ たけのこの煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/5.7g/7.5g/14.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/8.9g/6.6g/18.2g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 86Kcal/6.6g/2.6g/11.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 137Kcal/9.4g/5.8g/12.4g/2.3g
				
日付	4月5日	4月6日	4月7日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ふんわり野菜豆腐よせ インゲンの錦糸和え みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ ひじき煮 みそ汁	ミニハンバーグ ふき土佐煮 みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/4.6g/5.7g/15.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/6.7g/4.2g/8.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/5.9g/2.5g/21.3g/1.5g	
				



※お米の栄養価は含まれておりません