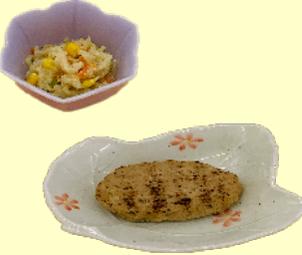


# 朝食週間献立カレンダー

日付	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
朝食	青のり天 ふき土佐煮 みそ汁	いわし入りハンバーグ 大根サラダ みそ汁	スクランブルエッグ おくらとひじきの和え物 みそ汁	焼はんぺん 千切り野菜の煮物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/7.5g/4.8g/21.5g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/5.9g/4.5g/9.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.1g/5.0g/11.3g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.0g/3.7g/16.4g/2.1g
				
日付	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)
	野菜丸揚げ インゲンの錦糸和え みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ 春雨中華サラダ みそ汁	チキンピカタ 筍の金平 みそ汁	ミートボール 切干大根煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/8.4g/4.8g/13.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/5.8g/6.8g/22.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/8.4g/7.3g/8.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/7.7g/6.3g/28.1g/2.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません