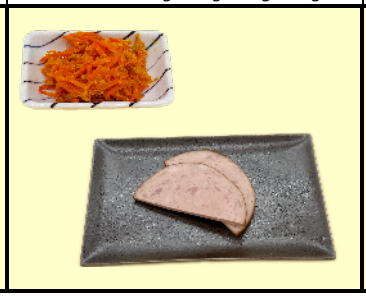
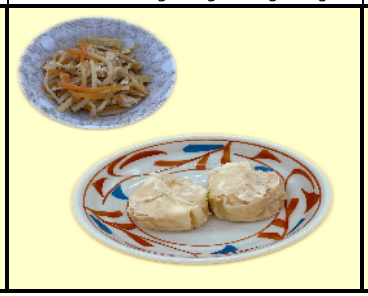
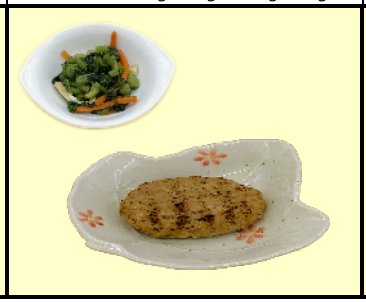
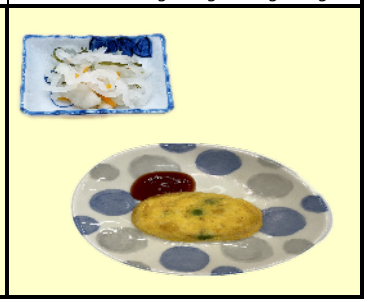
# 朝食週間献立カレンダー

| 日付 | 4月7日 | 4月8日 | 4月9日 | 4月10日 |
|---|---|---|---|---|
| 曜日 | (火) | (水) | (木) | (金) |
| 朝食 | **枝豆ふわふわ豆腐<br>レンコンマリネ<br>みそ汁** | **ソーセージステーキ<br>人参しりしり<br>みそ汁** | **香味シューマイ<br>筍の金平<br>みそ汁** | **ふんわり野菜豆腐よせ<br>千切り野菜の煮物<br>みそ汁** |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 146Kcal/4.3g/7.4g/17.1g/2.0g | 124Kcal/6.8g/6.7g/9.2g/1.7g | 140Kcal/4.8g/5.6g/17.8g/1.8g | 131Kcal/5.9g/6.5g/12.3g/2.1g |
| | |  |  | |

| 日付 | 4月11日 | 4月12日 | 4月13日 |
|---|---|---|---|
| 曜日 | (土) | (日) | (月) |
| | **枝豆人参生姜白揚げ<br>ゆずなめこ春雨<br>みそ汁** | **いわし入りハンバーグ<br>大根葉油揚げ<br>みそ汁** | **コーンピースオムレツ<br>野菜の甘酢和え<br>みそ汁** |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 87Kcal/3.9g/3.4g/10.9g/1.5g | 105Kcal/6.5g/2.7g/15.0g/1.3g | 132Kcal/7.2g/4.8g/15.7g/1.6g |
| | |  |  |

※お米の栄養価は含まれておりません