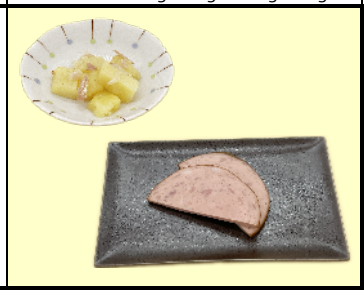
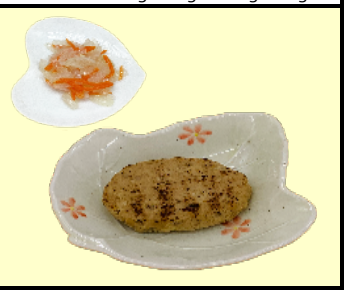
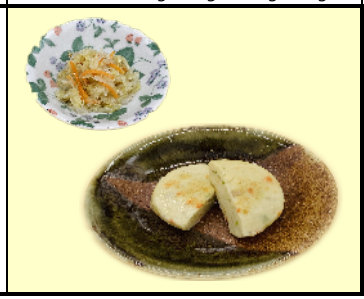
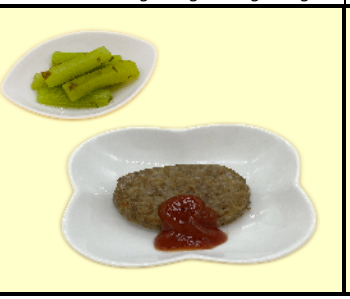
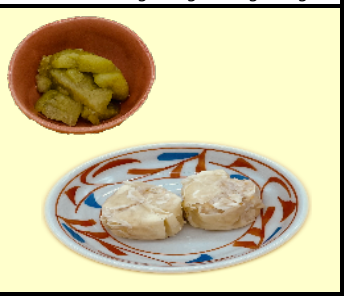
朝食週間献立カレンダー

日付	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	**ソーセージステーキ ジャーマンポテト みそ汁**	**鮭よせ 春雨中華サラダ みそ汁**	**野菜丸揚げ ワカメとオクラの酢の物 みそ汁**	**いわし入りハンバーグ 野菜マリネ 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
	123Kcal/6.5g/6.6g/11.2g/1.5g	185Kcal/6.5g/7.4g/23.2g/1.5g	122Kcal/8.4g/4.7g/13.5g/1.9g	139Kcal/7.0g/5.7g/16.0g/1.6g
				

日付	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
	ふんわり野菜豆腐よせ ザワークラウト風 みそ汁	**枝豆人参生姜白揚げ イタリアンサラダ みそ汁**	**ミニハンバーグ ふき土佐煮 みそ汁**	**香味シューマイ なすのわさび醤油 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
	156Kcal/5.1g/8.8g/15.0g/1.3g	76Kcal/4.3g/3.5g/8.1g/1.3g	100Kcal/5.0g/3.2g/14.0g/1.6g	117Kcal/4.9g/5.0g/13.4g/2.0g
				

※お米の栄養価は含まれておりません