

# 献 立 表

日	曜	朝食	カロリー	昼食	カロリー	夕食	カロリー
			蛋白		蛋白		蛋白
4/15	月	ホットドッグ	622kcal	チャーシュー麺	862kcal	さんま塩焼き	1297kcal
		フレンチポテト・ヨーグルト・スープ		肉まん		梅しそ鶏てんぷら	
		ごはん		野菜サラダ		春雨サラダ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		28.9g		34.9g	
4/16	火	鯖の塩焼き・出し巻き卵	637kcal	天井	880kcal	豚肉生姜焼き	788kcal
		昆布豆・味噌汁		五色なます		筑前煮	
		ごはん・生野菜・温野菜		そば汁		オレンジ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		26.0g		35.6g	
4/17	水	チーズトースト・シューtringポテト	531kcal	鶏の唐揚げ	1119kcal	鮭のムニエル	966kcal
		ヨーグルト・卵スープ		金平ごぼう		キャベツメンチカツ	
		ごはん		味噌汁		ストロベリータルト	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		29.0g		39.9g	
4/18	木	さわらの塩焼き・ミニ春巻き	600kcal	新入生歓迎行事 飯盒炊さん		肉じゃが	977kcal
		ひじき煮・味噌汁				ほたて風味フライ	
		ごはん・生野菜・温野菜				キウイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳				28.6g	
4/19	金	クリームパン・ミニポテト	512kcal	とんかつ	820kcal	クリームシチュー	1018kcal
		ヨーグルト・スープ		ポテトサラダ		ツナサラダ	
		ごはん		赤だし		ブルーベリーケーキ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		19.6g		24.8g	
4/20	土	ししゃも・メンチカツ	615kcal	エビピラフ	719kcal	鯖のポテマヨ焼き	1094kcal
		切干大根煮・味噌汁		ハムカツ		白菜のお浸し	
		ごはん・生野菜・温野菜		コンソメスープ		ミートボール	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.5g		30.0g	
4/21	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	肉うどん	1141kcal	豆腐ハンバーグ	1055kcal
		ヨーグルト・ごはん		ゆかりご飯		マカロニソテー	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		イカ天ぷら		フルーツポンチ	
		19.5g		32.5g		味噌汁	

※ 材料等の関係で変更することがありますが、ご了承下さい。