

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
4/22	月	メンチカツロール	620kcal	塩ラーメン	1118kcal	ササミチーズフライ	763kcal
		フレンチポテト		シューマイ		めかぶ	
		ごはん		野菜サラダ		パイ饅頭 (ミルクあん)	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		40.1g		赤だし	
4/23	火	鯖の塩焼き・出し巻き卵	584kcal	ピビンバ	876kcal	肉豆腐	1165kcal
		昆布豆・味噌汁		ビッグ肉団子		南瓜フライ	
		ごはん・生野菜・温野菜		ワカメスープ		オレンジ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		39.1g		すまし汁	
4/24	水	ツナじゃがトースト	605kcal	アジフライ	777kcal	ハンバーグきのこソース	1147kcal
		チキンナゲット・ヨーグルト		厚揚げとひじきの煮物		エビのフリッター	
		ごはん		味噌汁		ロールケーキ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		38.3g		かき玉スープ	
4/25	木	サワラの塩焼き	589kcal	五目炒飯	785kcal	鯖の味噌煮	956kcal
		肉巻き・味噌汁・金平れんこん		サラダロールフライ		鶏の竜田揚げ	
		ごはん・生野菜・温野菜		スープ春雨		キウイ 切干大根煮,	
		生卵・納豆・のり・牛乳		24.3g		すまし汁	
4/26	金	粒あんぱん・ミニポテト	610kcal	キーマカレー	957kcal	チキンソテー	1050kcal
		ヨーグルト・スープ		ハムサラダ		ごぼうサラダ	
		ごはん		はちみつレモンゼリー		プチシュークリーム	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		25.7g		コンソメスープ	
4/27	土	ししゃも	584kcal	中華丼	965kcal	/	
		牛肉コロッケ・味噌汁		揚げギョーザ			
		ごはん・生野菜・昆布豆		卵スープ			
		生卵・納豆・のり・牛乳		33.1g			
4/28	日						

※ 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。