

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
4/12	月	焼きそばパン・ミニウインナー		味噌ラーメン		さんま塩焼	
		ヨーグルト・スープ	635kcal	春巻き	997kcal	鶏竜田揚げ	935kcal
		ごはん		野菜サラダ		オクラの湯葉和え・味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	26.1g	ワカメご飯	33.9g	抹茶プリン	31.7g
4/13	火	鯖塩焼き		天井		ポークソテー	
		厚焼玉子・昆布豆	647kcal	白菜のお浸し	741kcal	大根なます	608kcal
		ごはん・生野菜		そうめん汁		中華スープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	25.3g		18.4g	オレンジ	24.2g
4/14	水	チーズトースト		焼肉風野菜炒め		鮭バター焼	
		シューestringポテト・スープ	647kcal	春雨サラダ	707kcal	ハムカツ	852kcal
		ごはん		ワカメスープ		白菜とベーコンのスープ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	29.0g		25.6g	ストロベリータルト	30.4g
4/15	木	鯖の塩焼		アジフライ		クリームシチュー	
		笹かまぼこ・昆布佃煮	648kcal	五目ひじき煮	880kcal	ハムサラダ	901kcal
		ごはん・生野菜		赤だし味噌汁		ブルーベリーケーキ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	30.1g		26.7g		31.3g
4/16	金	ホットケーキ		油淋鶏		肉じゃが	
		角チーズ・ヨーグルト・スープ	512kcal	中華ポテト	662kcal	ホタテ風味フライ	824kcal
		ごはん		かきたまスープ		きのこ汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	19.6g		36.3g	キウイ	24.8g
4/17	土	鮭の塩焼き		ハヤシライス		鯖西京焼	
		肉巻・味付のり	645kcal	キャベツメンチカツ	993kcal	鶏肉の野菜巻	693kcal
		ごはん・生野菜		みかんゼリー		高野豆腐の煮物・すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳	19.5g		23.6g	どら焼き	36.3g
4/18	日	食パン・ミニクロワッサン		スープパスタ		とんかつ	
		ヨーグルト・スープ	543kcal	野菜コロッケ	993kcal	金平ごぼう	736kcal
		ごはん		ココアワッフル		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	19.5g		23.7g	パイ	20.4g

※ 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。