

## 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
4/11	月	ホットドッグ・ミニオムレツ	635kcal	とんかつ	701kcal	ぶり照焼	851kcal
		ヨーグルト・スープ		金平ごぼう		れんこん挟み揚げ	
		ごはん		赤だし味噌汁		おから煮・味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g		20.1g	
4/12	火	ししゃも	647kcal	塩ラーメン	830kcal	肉豆腐	870kcal
		ちくわ天ぷら・刻みたくあん		春巻		イカリングフライ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		野菜サラダ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		25.8g	
4/13	水	チーズトースト・ウインナー	647kcal	ビビンバ	734kcal	ハンバーグきのこソース	930kcal
		ヨーグルト・スープ		ワカメスープ		エビフリッター	
		ごはん		中華ポテト		コーンクリームスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.0g		23.8g	
4/14	木	鯖塩焼	648kcal	鶏の唐揚げ	752kcal	鯖ポテマヨ焼き	690kcal
		だし巻・しば漬		ナムル		豚串カツ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		白菜とベーコンのスープ		かき玉汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		38.1g	
4/15	金	ホットケーキ・チキンナゲット	512kcal	エビフライ	871kcal	ポークソテー	751kcal
		スープ		白身フライ		柚子風味こんにゃく	
		ごはん		五目ひじき煮		きのこ汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		23.6g	
4/16	土	鯖塩焼	645kcal	五目炒飯	564kcal	白身魚の竜田揚げ	603kcal
		ミニコロッケ・切干大根煮		肉シューマイ		つくね串	
		ごはん・生野菜・味噌汁		中華スープ		筑前煮・卵スープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		26.2g	
4/17	日	食パン・ミニクワッサン	543kcal	スープスパゲティ	827kcal	メンチカツ	812kcal
		ヨーグルト・ごはん		野菜コロッケ		小松菜お浸し	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ミニワッフル		味噌汁	
		19.5g		26.9g		みかんゼリー	

※ 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。