

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
4/18	月	コロッケパン・ウインナー	686kcal	チキンカツ	721kcal	たちうおの塩焼	683kcal
		ヨーグルト・スープ		金平蓮根		肉団子・春雨の酢の物	
		ごはん		赤だし味噌汁		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		22.5g	
4/19	火	ししゃも・厚焼玉子	564kcal	醤油ラーメン	683kcal	麻婆豆腐	876kcal
		しば漬・味噌汁		海鮮シュウマイ		揚げ餃子	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		ワカメスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		24.5g		23.6g	
4/20	水	タマゴトースト・スパサラダ	605kcal	牛丼	762kcal	鯖の味噌煮	872kcal
		ヨーグルト・スープ		白菜の胡麻和え		ハムカツ	
		ごはん		味噌汁		大根なます・すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.5g		28.1g	
4/21	木	鯖塩焼き・ちくわの天ぷら	589kcal	中華定食	807kcal	ピザ風チキン	729kcal
		ひじき煮・味噌汁		(春巻、肉団子、		ごぼうサラダ	
		ごはん・生野菜		チンジャオロース、かき玉スープ、		コンソメスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		18.7g		27.7g	
4/22	金	ホットケーキ・チキンナゲット	610kcal	豚肉のから揚げ	732kcal	クリームシチュー	909kcal
		ヨーグルト・スープ		ポテトサラダ		ツナサラダ	
		ごはん・生野菜		中華スープ		たこ焼き・バナナ	
		チーズ・生卵・のり・牛乳		19.5g		27.3g	
4/23	土	鯖塩焼き・れんこん挟み揚げ	575kcal	ハヤシライス	830kcal	鯖のバター焼き	675kcal
		刻みたくあん・味噌汁		キャベツメンチカツ		ミニコロッケ・チキンバー	
		ごはん・生野菜		はちみつレモンゼリー		さつま芋甘煮	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳		23.4g		23.3g	
4/24	日	食パン・ミニクロワッサン	524kcal	天ぷらそば	688kcal	まぐろカツ	864kcal
		ヨーグルト・ごはん		筑前煮		マカロニサラダ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ゆかりご飯		味噌汁	
		20.5g		ミニたい焼き		24.4g	

※ 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。