

# 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
4/25	月	ホットドッグ・ミニオムレツ	686kcal	豚ロールカツ	718kcal	鯖の照焼	800kcal
		スープ		豚ヒレカツ		鶏の梅しそ天ぷら	
		ごはん		レンコン昆布煮		ピリ辛こんにゃく・味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		赤だし味噌汁	
4/26	火	ししゃも・ちくわ天ぷら	621kcal	ちゃんぽん麺	878kcal	豆腐ハンバーグ	690kcal
		刻みたくあん・味噌汁		ワカメご飯		竹の子土佐煮	
		ごはん・生野菜		ごま団子		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		21.8g		22.4g	
4/27	水	ツナマヨトースト・ウインナー	604kcal	焼肉風野菜炒め	622kcal	鯖のポテマヨ焼	722kcal
		ヨーグルト・スープ		白菜キムチ		メンチカツ	
		ごはん		ワカメスープ		オニオンスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		27.4g		26.8g	
4/28	木	サバ塩焼・だし巻	584kcal	油淋鶏	657kcal	肉じゃが	822kcal
		しば漬・味噌汁		かきたまスープ		ホタテ風味フライ	
		ごはん・生野菜		中華ポテト		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		23.6g		31.3g	
4/29	金	ホットケーキ・チキンナゲット	661kcal	カレーうどん	787kcal	豚肉の生姜焼	665kcal
		ヨーグルト・スープ		ハムサラダ		中華春雨	
		ごはん・生野菜		プリン		きのこ汁	
		生卵・のり・牛乳		24.6g		27.3g	
4/30	土	鯖塩焼・ミニ春巻	624kcal	ささみチーズカツ	663kcal	/	
		切干大根煮		金平ごぼう			
		ごはん・生野菜		味噌汁			
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳		21.7g			
5/1	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。