

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
5/2	月						
5/3	火						
5/4	水						
5/5	木					アジフライ ポテトサラダ 味噌汁 みかんゼリー	699kcal 22.9g
5/6	金	ホットケーキ チキンナゲット・スープ ヨーグルト・ご飯 生野菜・生卵・のり・牛乳	624kcal 31.4g	豚肉のから揚げ 金平蓮根 赤だし味噌汁	746kcal 28.9g	チーズハンバーグ 南瓜サラダ コーンクリームスープ ミニエクレア	 876kcal 28.1g
5/7	土	ししゃも ミニ春巻・刻みたくあん ごはん・生野菜・味噌汁 生野菜・生卵・牛乳	586kcal 24.6g	グリルチキン ごぼうサラダ かき玉スープ	703kcal 27.7g	鯖の照り焼き 牛肉コロケ 切干大根煮・すまし汁 マンゴー	 776kcal 25.5g
5/8	日	食パン ミニクワッサン ヨーグルト・ご飯 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	621kcal 23.4g	天ぷらそば 竹の子土佐煮 ゆかりご飯 ミニたい焼き	826kcal 24.4g	豚ヒレカツ マカロニサラダ 味噌汁 プリン	 773kcal 25.4g

※ 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。