

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
5/9	月	ホットドッグ	552kcal	ささみチーズカツ	671kcal	ぶり照焼	877kcal
		スパサラダ・スープ		五目ひじき煮		ビッグ肉団子・おから煮	
		ヨーグルト・ごはん		赤だし味噌汁		かき玉汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.7g		桜餅	
5/10	火	鯖塩焼	610kcal	坦々麺	637kcal	肉豆腐	871kcal
		ちくわ天ぶら・刻みたくあん		野菜サラダ		イカリングフライ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		中華ポテト		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		26.2g		キウイ	
5/11	水	ツナマヨトースト	701kcal	カレーライス	966kcal	ハンバーグきのこソース	786kcal
		ウインナー・スープ		とんかつ		エビフリッター	
		ヨーグルト・ごはん		ピーチゼリー		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		31.5g		チーズパバロアシュー	
5/12	木	ししゃも	687kcal	鶏めし	763kcal	鯖マヨネーズ焼	795kcal
		だし巻・しば漬		白菜の胡麻和え		豚串カツ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		そうめん汁		オニオンスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.9g		オレンジ	
5/13	金	ホットケーキ・チキンナゲット	686kcal	エビフライ	888kcal	ポークソテー	639kcal
		ヨーグルト・ごはん・スープ		白身フライ		柚子風味こんにやく	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		金平ごぼう		きのこ汁	
		26.1g		味噌汁		25.4g	
5/14	土	鯖塩焼	578kcal	チキンライス	729kcal	白身魚の竜田揚げ	695kcal
		蓮根はさみ揚げ・切干大根煮		キャベツメンチカツ		筑前煮	
		ごはん・生野菜・味噌汁		コンソメスープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		22.2g	
5/15	日	食パン・ミニクロワッサン	552kcal	スープスパゲティー	851kcal	ビーフカツ	750kcal
		ヨーグルト・ごはん		鶏の唐揚げ		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	
		20.7g		30.6g		アセロラゼリー	

※ 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。