

## 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
5/16	月	コロッケパン・ミニオムレツ	635kcal	和風ハンバーグ	691kcal	太刀魚の塩焼	793kcal
		ヨーグルト・スープ		金平蓮根		豚肉の唐揚げ	
		ごはん		赤だし味噌汁		春雨の酢の物、味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g		29.1g	
5/17	火	鯖塩焼・ちくわ天ぷら	647kcal	塩ラーメン	703kcal	麻婆豆腐	839kcal
		刻みたくあん・味噌汁		野菜サラダ		揚げ餃子	
		ごはん・生野菜		ワカメご飯		中華スープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		24.7g	
5/18	水	タマゴトースト	647kcal	ビビンバ	670kcal	鯖の味噌煮	1010kcal
		ウインナー・スープ		海鮮シュウマイ		ハムカツ	
		ごはん		ワカメスープ		大根なます・すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.0g		27.3g	
5/19	木	ししゃも・厚焼玉子	648kcal	ハヤシライス	859kcal	ピザ風チキン	782kcal
		しば漬・味噌汁		エビミックスフライ		ゴボウサラダ	
		ごはん・生野菜		みかんゼリー		コンソメスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		24.6g	
5/20	金	ホットケーキ・チキンナゲット	512kcal	中華定食	808kcal	すき煮	830kcal
		ヨーグルト・スープ		(チンジャオロース、春巻、		イカの天ぷら	
		ごはん		肉団子、かき玉スープ、		キウイ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		27.7g	
5/21	土	鯖塩焼・ミニメンチカツ	645kcal	とんかつ	642kcal	鯖のバター焼	775kcal
		ひじき煮・味噌汁		白菜のお浸し		チキンバー	
		ごはん・生野菜		味噌汁		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		17.5g	
5/22	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	肉うどん	854kcal	まぐろカツ	867kcal
		ヨーグルト		竹の子土佐煮		マカロニサラダ	
		ごはん		ゆかりごはん		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		19.5g		27.3g	

※ 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。