

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
5/23	月	ホットドッグ・ミニオムレツ	635kcal	チキンカツ	699kcal	鯖の照り焼き	828kcal
		ヨーグルト・スープ		大豆ひじき煮		ピリ辛こんにゃく	
		ごはん		赤だし味噌汁		肉団子・味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g		23.7g	
5/24	火	ししゃも	647kcal	醤油ラーメン	626kcal	豆腐ハンバーグ	729kcal
		ミニコロッケ・刻みたくあん		肉シューマイ		金平ごぼう	
		ごはん・生野菜・味噌汁		野菜サラダ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		32.3g	
5/25	水	チーズトースト・ウインナー	647kcal	焼肉風野菜炒め	622kcal	鯖ポテマヨ焼き	725kcal
		ヨーグルト・スープ		白菜キムチ		豚串カツ	
		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		29.0g		26.8g	
5/26	木	鯖塩焼	648kcal	チキンソテー	539kcal	肉じゃが	781kcal
		だし巻・しば漬		ナムル		ホタテ風味フライ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		かき玉スープ		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		34.2g	
5/27	金	ホットケーキ・チキンナゲット	512kcal	キーマカレー	776kcal	豚肉の生姜焼き	711kcal
		ヨーグルト・スープ		ツナサラダ		中華春雨	
		ごはん		ミニ雪見大福		きのこ汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		30.0g	
5/28	土	鯖の塩焼	645kcal	焼豚炒飯	643kcal	カレーの野菜あんかけ	795kcal
		ちくわの天ぷら・切干大根煮		春巻		メンチカツ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		中華スープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		19.9g	
5/29	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	アジフライ	845kcal	フライドチキン	853kcal
		ヨーグルト・ごはん		筑前煮		ポテトサラダ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		味噌汁		コンソメスープ	
		19.5g		24.9g		プリン	

※ 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。