

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
5/30	月	コロッケパン・スパサラダ		豚ヒレカツ		鯖チーズ焼	
		ヨーグルト・スープ	686kcal	れんこん昆布煮	685kcal	ミートボール	685kcal
		ごはん		赤だし味噌汁		コーンクリームスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳	20.3g		24.3g	オレンジ	33.4g
5/31	火	ししゃも・ミニ春巻		ちゃんぽん		グリルチキン	
		刻みたくあん・味噌汁	564kcal	ワカメご飯	878kcal	ごぼうサラダ	650kcal
		ごはん・生野菜		ごま団子		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳	24.5g		22.4g	はちみつレモンゼリー	29.7g
6/1	水	食パン・ミニクロワッサン		カニクリームコロッケ		酢豚	
		ヨーグルト	605kcal	マカロニサラダ	721kcal	揚げ餃子	990kcal
		ごはん		コンソメスープ		マンゴー	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	23.5g		21.0g		25.7g
6/2	木	鯖塩焼・厚焼玉子		鶏そぼろ丼		エビフライ・白身フライ	
		しば漬・味噌汁	589kcal	春雨酢の物	705kcal	五目ひじき煮	899kcal
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳	18.7g	きのこ汁・温泉玉子	25.6g	キウイ	24.1g
6/3	金	ホットケーキ・ウインナー		揚げ豆腐の焼肉だれ		ロールキャベツシチュー	
		ヨーグルト・スープ	610kcal	ワカメスープ	707kcal	ハムサラダ	847kcal
		ごはん・生野菜		中華ポテト		ミルクレープケーキ	
		生卵・のり・牛乳	19.5g		35.3g		30.7g
6/4	土	鯖塩焼・ちくわ天ぷら		豚肉唐揚げ		アジの南蛮漬け	
		金平ごぼう・味噌汁	575kcal	白菜胡麻和え	813kcal	チキンナゲット	840kcal
		ごはん・生野菜		かき玉汁		すまし汁	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳	23.4g		27.9g	わらび餅	31.0g
6/5	日	食パン・ミニクロワッサン		天ぷらそば		メンチカツ	
		ヨーグルト・ごはん	524kcal	竹の子土佐煮	826kcal	切干大根煮	805kcal
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ゆかりご飯		味噌汁	
			20.5g	ミニたい焼き	24.4g	みかんゼリー	19.2g

※ 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。