

## 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
2/20	月	ホットドッグ	635kcal	ミルフィーユカツ	693kcal	ぶりの照り焼き	809kcal
		スパゲティーサラダ		大豆ひじき		鶏天・おから煮	
		ヨーグルト・スープ		赤だし味噌汁		きのこ汁	
		生野菜・オレンジジュース		26.1g		23.2g	
2/21	火	鯖の塩焼	647kcal	ミートスパゲティー	829kcal	フライドチキン	995kcal
		ちくわ天ぷら・しば漬		野菜サラダ		ゴボウサラダ	
		ごはん・生野菜		バナナ		コーンクリームスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		34.8g	
2/22	水	ツナマヨトースト	647kcal	中華定食	808kcal	肉じゃが	899kcal
		チキンナゲット		(チンジャオロース・春巻・		ホタテ風味フライ	
		ヨーグルト・スープ		肉団子・かき玉スープ・		すまし汁	
		生野菜・オレンジジュース		一口桃まんじゅう・杏仁豆腐)		23.8g	
2/23	木	食パン	648kcal	焼豚炒飯	621kcal	鯖のポテマヨ焼き	650kcal
		ミニクワッサン		野菜コロッケ		肉シュウマイ	
		ヨーグルト		わかめスープ		オニオンスープ	
		生野菜・オレンジジュース		30.1g		19.3g	
2/24	金	ホットケーキ	512kcal	油淋鶏	924kcal	豆腐ハンバーグ	740kcal
		ウインナー		ワンタンスープ		大根なます	
		ヨーグルト・スープ		ごま団子		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		19.6g		34.4g	
2/25	土	鮭の塩焼	645kcal	豚肉のから揚げ	870kcal	カレーの野菜あんかけ	767kcal
		ミニコロッケ・刻みたくあん		ポテトサラダ		揚げ餃子	
		ごはん・生野菜		中華スープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		27.3g	
2/26	日	食パン	543kcal	キャベツメンチカツ	631kcal	白身魚の竜田揚げ	639kcal
		ミニクワッサン		マカロニサラダ		小松菜お浸し	
		ヨーグルト		白菜とベーコンのスープ		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		19.5g		17.0g	

※ 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。