

## 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
2/27	月	コロッケパン	686kcal	ハンバーグ	700kcal	鯖の照り焼き	800kcal
		スパゲティーサラダ		なすの揚げ煮		豚串カツ・ピリ辛こんにゃく	
		ヨーグルト・スープ		赤だし味噌汁		すまし汁	
		生野菜・オレンジジュース		20.3g		28.9g	
2/28	火	ししゃも	564kcal	ちゃんぽん	832kcal	豚肉生姜焼き	719kcal
		だし巻玉子・しば漬		鶏の唐揚げ		れんこんの昆布煮	
		ごはん・生野菜		わかめごはん		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		24.5g		26.1g	
3/1	水	チーズトースト	605kcal	揚げ豆腐の焼肉だれ	638kcal	すき煮	869kcal
		チキンナゲット		中華春雨		イカ天ぷら	
		ヨーグルト・スープ		わかめスープ		ババロアシュークリーム	
		生野菜・オレンジジュース		23.5g		43.3g	
3/2	木	鮭の塩焼	589kcal	キーマカレー	791kcal	ピザ風チキン	715kcal
		ちくわ天ぷら・切干大根煮		ハムサラダ		エビフリッター	
		ごはん・生野菜		ミニ雪見大福		オニオンスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		18.7g		28.3g	
3/3	金	ホットケーキ	610kcal	豚ヒレカツ	648kcal	ロールキャベツシチュー	959kcal
		ウインナー		ナムル		ツナサラダ	
		ヨーグルト・スープ		味噌汁		ガトーショコラ	
		生野菜・オレンジジュース		19.5g		29.0g	
3/4	土	鯖の塩焼	575kcal	鶏フリッター	757kcal	鯖の野菜マリネ	760kcal
		ミニ春巻・刻みたくあん		白菜の胡麻和え		ミートボール	
		ごはん・生野菜		かき玉スープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		23.4g		33.3g	
3/5	日	食パン	524kcal	肉うどん	854kcal	アジフライ	749kcal
		ミニクロワッサン		竹の子の土佐煮		ひじき煮	
		ヨーグルト		ゆかりごはん		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		20.5g		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。