

## 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
3/13	月	コロッケパン	466kcal	ささみチーズカツ	740kcal	カレイの南蛮漬け	711kcal
		スパゲティサラダ		ごぼうサラダ		肉団子	
		サラダ・スープ		赤だし味噌汁		オレンジ	
		ヨーグルト・オレンジジュース		11.3g		29.0g	
3/14	火	鯖の塩焼き	746kcal	塩ラーメン	814kcal	肉豆腐	992kcal
		ちくわ天ぷら・しば漬け		海鮮シュウマイ		イカリングフライ	
		ごはん・味噌汁・サラダ		わかめごはん		わらび餅(抹茶)	
		生卵・納豆・のり・牛乳		34.6g		29.4g	
3/15	水	タマゴトースト	445kcal	ピビンバ	818kcal	ビーフシチュー	921kcal
		チキンナゲット		ゴマ団子		ツナサラダ	
		サラダ・スープ		わかめスープ		チョコケーキ	
		ヨーグルト・オレンジジュース		14.3g		27.5g	
3/16	木	鮭の塩焼き	654kcal	カレーライス	1002kcal	グリルチキン	782kcal
		厚焼玉子・きゅうり漬け		とんかつ		春雨の酢の物	
		ごはん・味噌汁・サラダ		はちみつレモンゼリー		ミニエクレア	
		生卵・納豆・のり・牛乳		38.2g		33.4g	
3/17	金	ホットケーキ	407kcal	中華丼	725kcal	/	
		ウインナー		春巻			
		サラダ・スープ		卵スープ			
		ヨーグルト・オレンジジュース		11.9g			
3/18	土						
3/19	日						

※ 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。