

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
2/4	月	メンチカツ ロール	599kcal	とんこつラーメン	1097kcal	麻婆豆腐	1015kcal
		シューストリング ヨーグルト・スープ		鶏の竜田揚げ		揚げギョーザ	
		ごはん		野菜サラダ		マンゴーゼリー	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	28.5g		33.3g	中華スープ	37.5g
2/5	火	厚焼玉子・鮭塩焼き	683kcal	牛丼	955kcal	エビフライ	786kcal
		五目野菜豆・味噌汁		ほうれん草の白和え		金平ごぼう	
		ごはん・生野菜・温野菜		そうめん汁		オレンジ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	22.2g	温泉玉子	31.0g	味噌汁	20.5g
2/6	水	ツナじゃがトースト・ナゲット	531kcal	五目炒飯	853kcal	グリルチキン	1050kcal
		ヨーグルト・卵スープ		豚ヒレカツ		南瓜サラダ	
		ごはん		スープ春雨		ショートケーキ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	29.0g		13.3g	コーンクリームスープ	38.8g
2/7	木	サワラ塩焼・肉巻	573kcal	焼肉風炒め	939kcal	鯖の味噌煮	956kcal
		金平ごぼう・味噌汁		キムチ和え		牛肉コロッケ	
		ごはん・生野菜・温野菜		ワカメスープ		ひじき煮・キウイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	20.6g		29.5g	すまし汁	38.9g
2/8	金	クリームパン・ミニポテト	580kcal	カレーうどん	1376kcal	チーズインハンバーグ	1010kcal
		ヨーグルト・スープ		ハムサラダ		ホタテ風味フライ	
		ごはん		はちみつレモンゼリー		モモのタルト	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	27.8g		27.8g	きのこスープ	38.6g
2/9	土	コロッケ・ししゃも	666kcal	チキンカツ	886kcal	鮭のマヨネーズ焼き	864kcal
		春雨サラダ・味噌汁		ポテトサラダ		ミートボール	
		ごはん・生野菜・温野菜		赤だし		切干大根煮	
		生卵・納豆・のり・牛乳	28.0g		35.6g	エクレア	26.5g
2/10	日	食パン・ミニフロワッサン	524kcal	中華丼	965kcal	アジフライ	777kcal
		ヨーグルト・ごはん		春巻		マカロニサラダ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		卵スープ		クリームブッセ	
			20.5g		33.1g	味噌汁	31.8g

* 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。