

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
2/11	月	食パン・ミルクフロアサン		カレーピラフ		鯖のゆず味噌焼き	
		ロールパン・ヨーグルト	599kcal	野菜コロッケ	719kcal	メンチカツ	888kcal
		ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	28.5g	コンソメスープ	30.0g	里芋のそぼろ煮・白桃ゼリー 味噌汁	36.7g
2/12	火	サバ塩焼・だし巻		塩ラーメン		肉豆腐	
		五目野菜豆・味噌汁	683kcal	カニシューマイ	1118kcal	いわし磯香フライ	1165kcal
		ごはん・生野菜・温野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	22.2g	野菜サラダ	40.1g	キウイ すまし汁	28.6g
2/13	水	チョコレートロール・ミニポテ		鶏そぼろ丼		<u>バレンタイン会食会</u>	
		ヨーグルト・卵スープ	531kcal	大根なます	892kcal		
		ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	29.0g	味噌汁 温泉玉子	38.6g		
2/14	木	サケ塩焼・メンチカツ		とんかつ		ぶり照焼	
		竹の子煮・味噌汁	573kcal	白菜の胡麻和え	820kcal	鶏の唐揚げ	1120kcal
		ごはん・生野菜・温野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	20.6g	赤だし むぎチョコ	24.8g	味付けめかぶ・抹茶プリン かき玉汁	43.5g
2/15	金	ピザトースト・シュースtring		ハヤシライス		ポークソテー	
		ヨーグルト・スープ	580kcal	ツナサラダ	1112kcal	もやしのナムル	1010kcal
		ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	27.8g	オレンジ	23.1g	シュークリーム きのこ汁	28.6g
2/16	土	ミニ春巻・ししゃも		鶏のつけ焼き		鯖の野菜あんかけ	
		ひじき煮・味噌汁	666kcal	春雨サラダ	970kcal	かぼちゃ煮	867kcal
		ごはん・生野菜・温野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	28.0g	ワカメスープ	30.8g	ミニアメリカンドッグ フルーツポンチ	38.3g
2/17	日	食パン・ミルクフロアサン		肉そば		エビカツ	
		ヨーグルト・ごはん	524kcal	野菜かき揚げ	1141kcal	ポテトサラダ	910kcal
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	20.5g	水まんじゅう	32.5g	パパロア 味噌汁	40.8g

* 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。