

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
2/18	月	焼そばパン		チャーシュー麺		さんま塩焼き	
		ミニポテト・ヨーグルト・スープ	599kcal	ピザまん	862kcal	梅しそ鶏天ぷら	1127kcal
		レーズンパン・ごはん		野菜サラダ		切干大根煮	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	28.5g		33.9g	パイ饅頭・味噌汁	47.6g
2/19	火	メンチカツ・サワラ かつ焼		エビフライ		ロールキャベツシチュー	
		五目野菜豆・味噌汁	683kcal	五目ひじき煮	786kcal	マカロニサラダ	967kcal
		ごはん・生野菜・温野菜		赤だし		バナナ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	22.2g		20.5g		28.8g
2/20	水	チーズ・スト・シュー・ストリングポテト		焼肉丼		鮭のムニエル	
		ヨーグルト・卵スープ	531kcal	もやしのナムル	805kcal	豚ヒレカツ	966kcal
		レーズンパン・ごはん		ワンタンスープ		キウイ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	29.0g		20.6g	パンプキンスープ	33.4g
2/21	木	玉子焼・鯖塩焼き		油淋鶏		すき煮	
		春雨サラダ・味噌汁	573kcal	中華ポテト	956kcal	イカリングフライ	996kcal
		ごはん・生野菜・温野菜		かき玉スープ		抹茶わらび餅	
		生卵・納豆・のり・牛乳	20.6g		30.8g	温泉玉子	40.1g
2/22	金	白あんぱん		キーマカレー		ハンバーグきのこソース	
		チキンナゲット・ヨーグルト・スープ	580kcal	エビサラダ	959kcal	ゴボウサラダ	856kcal
		レーズンパン・ごはん		みかんゼリー		ロールケーキ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	27.8g		25.9g	コンソメスープ	41.8g
2/23	土	サケ塩焼・肉巻		高菜炒飯		白身魚の野菜マリネ	
		ひじき煮・味噌汁	666kcal	鶏の竜田揚げ	800kcal	ブロッコリー胡麻和え	1086kcal
		ごはん・生野菜・温野菜		ワカメスープ		ミートボール	
		生卵・納豆・のり・牛乳	28.0g		33.3g	今川焼き(クリーム)	43.5g
2/24	日	食パン・ミニクロワッサン		スープスパ		メンチカツ	
		レーズンパン・ごはん	524kcal	野菜サラダ	712kcal	小松菜の煮浸し	905kcal
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		エクレア		小豆ムース	
			20.5g		26.5g	味噌汁	26.6g

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。