

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
2/25	月	ホットドッグ	622kcal	味噌ラーメン	964kcal	ささみチーズカツ	763kcal
		フレンチポテト・ヨーグルト・スープ		ワカメご飯		金平レンコン	
		ごはん		焼ギョーザ		みかんのタルト	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		野菜サラダ		きのこ汁	
2/26	火	鯖の塩焼き・出し巻き卵	637kcal	中華定食(春巻き・肉団子	829kcal	豚肉生姜焼き	788kcal
		昆布豆・味噌汁		チンジャオロース・杏仁豆腐)		筑前煮	
		ごはん・生野菜・温野菜		かき玉スープ		キウイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳				赤だし	
2/27	水	ピザトースト・シューestringポテト	531kcal	鶏めし	888kcal	鯖の照焼	920kcal
		ヨーグルト・卵スープ		白菜のお浸し		サラダロールフライ	
		ごはん		そうめん汁		五色なます・きなこプリン	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳				味噌汁	
2/28	木	鯖の塩焼き・メンチカツ	600kcal	天ぷらうどん	1058kcal	ビーフシチュー	943kcal
		金平ごぼう・味噌汁		ゆかりご飯		野菜サラダ	
		ごはん・生野菜・温野菜		鶏の野菜巻き		プチケーキ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		オレンジ			
3/1	金	コーヒーロール・ミニポテト	512kcal	揚げ豆腐の焼肉だれ	781kcal	ミックスフライ	927kcal
		ヨーグルト・スープ		春雨サラダ		筍の土佐煮	
		ごはん		ワカメスープ		アップルパイ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳				味噌汁	
3/2	土	ししゃも・ミニ春巻き	615kcal	カレーライス	1007kcal	鯖のポテマヨ焼き	1094kcal
		ひじき煮・味噌汁		ハムサラダ		菜の花の和え物	
		ごはん・生野菜・温野菜		はちみつレモンゼリー		揚げシューマイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳				ココアワッフル	
3/3	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	エビピラフ	719kcal	グリルチキン	1050kcal
		ヨーグルト・ごはん		牛肉コロッケ		スパサラダ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		コンソメスープ		スイートポテト	
						味噌汁	

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。