

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
3/4	月	メンチカツロール	560kcal	和風ハンバーグ	1074kcal	鰯の西京焼	888kcal
		ポテト・ヨーグルト・スープ		金平ごぼう		鶏竜田揚げ・大根なます	
		ごはん		味噌汁		おはぎ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	22.6g		28.4g	すまし汁	36.7g
3/5	火	厚焼き卵・鮭塩焼き	635kcal	ちゃんぽん	1097kcal	豚ヒレカツ	819kcal
		昆布豆・味噌汁		ワカメご飯		五目ひじき煮	
		ごはん・生野菜・温野菜		エビシューマイ		抹茶ミルクパバロア	
		生卵・納豆・のり・牛乳	25.5g	オレンジ	33.3g	赤だし	23.7g
3/6	水	ツナじゃがトースト・チキンナゲット	562kcal	鯖竜田揚げ	727kcal	タンドリーチキン	968kcal
		ヨーグルト・卵スープ		小松菜の胡麻和え		もやしのナムル	
		ごはん		かき玉汁		キウイ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	36.8g		38.3g	きのこスープ	35.8g
3/7	木	コロケ・サワラ塩焼き	573kcal	ビビンバ	876kcal	クリームシチュー	1018kcal
		金平れんこん・味噌汁		フルーツ寒天		ツナサラダ	
		ごはん・生野菜・温野菜		ワカメスープ		バナナ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	20.6g		28.6g		30.5g
3/8	金	メロンパン・ミニポテト	555kcal	鶏の唐揚げ	1119kcal	おでん	986kcal
		ヨーグルト・スープ		ポテトサラダ		ビッグ肉団子	
		ごはん		中華スープ		クリームブッセ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	19.6g		39.9g		41.8g
3/9	土	肉巻き・鯖の塩焼き	621kcal	鮭チャーハン	853kcal	豚キムチ	981kcal
		ひじき煮・味噌汁		カレーコロケ		カニ風味玉子焼き	
		ごはん・生野菜・温野菜		卵スープ		マンゴーゼリー	
		生卵・納豆・のり・牛乳	28.4g		43.8g		42.4g
3/10	日	食パン・ミニクロワッサン	524kcal	まぐろカツ	988kcal	鶏の照り焼き	1057kcal
		ヨーグルト・ごはん		南瓜サラダ		切干大根煮	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		コンソメスープ		抹茶どら焼き	
			20.5g		19.8g	味噌汁	34.9g

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。