

## 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
3/11	月	焼きそばパン	599kcal	塩ラーメン	1118kcal	肉豆腐	1165kcal
		チキンナゲット・ヨーグルト・スープ		小龍包		いわし磯香フライ	
		ごはん	28.5g	野菜サラダ	40.1g	パイ饅頭(ミルク)	28.6g
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳				味噌汁	
3/12	火	メンチカツ・鮭塩焼き	683kcal	焼肉風炒め	939kcal	ぶり照焼	1120kcal
		五目野菜豆・味噌汁		ごま団子		牛肉コロッケ	
		ごはん・生野菜・温野菜	22.2g	ワカメスープ	29.5g	ほうれん草の白和え	43.5g
		生卵・納豆・のり・牛乳				オレンジ・つみれ汁	
3/13	水	チーズトースト・シューstringポテト	531kcal	チキン南蛮	773kcal	チーズインハンバーグ	1010kcal
		ヨーグルト・卵スープ		キムチ和え		ほたて風味フライ	
		ごはん	29.0g	かき玉スープ	29.7g	プチシュークリーム	38.6g
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳				きのこスープ	
3/14	木	コロッケ・鯖塩焼き	683kcal	牛丼	955kcal	鮭のマヨネーズ焼き	864kcal
		切干大根煮・味噌汁		もずく酢		里芋のそぼろ煮	
		ごはん・生野菜・温野菜	22.2g	そば汁	31.0g	キウイ	26.5g
		生卵・納豆・のり・牛乳		温泉玉子		味噌汁	
3/15	金	クリームパン・ミニポテト	570kcal	カレーうどん	1376kcal	チキンソテー	1050kcal
		ヨーグルト・スープ		ハムサラダ		ゴボウサラダ	
		ごはん	27.8g	はちみつレモンゼリー	27.8g	ロースケーキ(いちご)	38.8g
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳				コーンクリームスープ	
3/16	土	ししゃも・肉巻き	650kcal	とんかつ	820kcal	鯖の味噌焼	956kcal
		竹の子煮・味噌汁		白菜の和え物		筑前煮	
		ごはん・生野菜・温野菜	30.0g	赤だし	24.8g	春巻	38.9g
		生卵・納豆・のり・牛乳				水饅頭・すまし汁	
3/17	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	中華丼	965kcal	エビフライ	786kcal
		ヨーグルト・ごはん		揚げギョーザ		白身フライ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	17.8g	卵スープ	33.1g	マカロニサラダ	20.2g
						フルーツポンチ・コンソメスープ	

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。