

# 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       |
| 4/8  | 月 |  |         | チーズインハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>カスタードプリン<br>コンソメスープ | 1010kcal |                                      |          |
|      |   |  |         |   | 38.6g    |                                      |          |
| 4/9  | 火 |  |         | 散らし寿司<br>竹の子土佐煮<br>おまんじゅう<br>そうめん汁          | 860kcal  | エビフライ<br>金平レンコン<br>もものタルト<br>味噌汁     | 786kcal  |
|      |   |  |         |   | 26.8g    |                                      | 20.5g    |
| 4/10 | 水 | やきそばパン・チキンナゲット<br>ヨーグルト・卵スープ<br>レーズンパン・ごはん<br>生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳 | 568kcal | 担々麺<br>春巻<br>野菜サラダ                          | 794kcal  | ポークソテー<br>五目ひじき煮<br>オレンジ<br>赤だし      | 1010kcal |
|      |   |  | 25.6g   |   | 30.8g    |                                      | 28.6g    |
| 4/11 | 木 | 鮭の塩焼き・厚焼き卵<br>春雨サラダ・味噌汁<br>ごはん・生野菜・温野菜<br>生卵・納豆・のり・牛乳          | 600kcal | 油淋鶏<br>中華ポテト<br>かき玉スープ                      | 956kcal  | すき煮<br>イカリングフライ<br>キウイ<br>温泉玉子       | 996kcal  |
|      |   |  | 28.6g   |   | 30.8g    |                                      | 40.1g    |
| 4/12 | 金 | メロンパン<br>ミニポテト・ヨーグルト・スープ<br>レーズンパン・ごはん<br>生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳     | 580kcal | 焼肉風炒め<br>もやしのナムル<br>ワカメスープ                  | 939kcal  | 新入生歓迎会 会食会<br><br>特別メニュー             |          |
|      |   |  | 27.8g   |   | 29.5g    |                                      |          |
| 4/13 | 土 | 鯖の塩焼き・肉巻き<br>切干大根煮・味噌汁<br>ごはん・生野菜・温野菜<br>生卵・納豆・のり・牛乳           | 650kcal | ハヤシライス<br>メンチカツ<br>バナナ                      | 1112kcal | ぶり照焼<br>鶏の竜田揚げ<br>五色なます<br>パイ饅頭・すまし汁 | 1120kcal |
|      |   |  | 30.0g   |   | 23.1g    |                                      | 43.5g    |
| 4/14 | 日 | 食パン ミニクロワッサン<br>レーズンパン・ごはん<br>生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳                 | 516kcal | スープスパ<br>カレーコロッケ<br>クリームブッセ                 | 712kcal  | 豚ヒレカツ<br>ポテトサラダ<br>みかんゼリー<br>味噌汁     | 819kcal  |
|      |   |  | 19.5g   |   | 26.5g    |                                      | 23.7g    |

※ 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。