

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
5/6	月					エビフライ 竹の子煮 エクレア 味噌汁	786kcal
					20.2g		
5/7	火	鮭の塩焼き 出し巻き・味噌汁 ごはん・生野菜・温野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	610kcal	野菜味噌ラーメン ワカメご飯 焼ギョーザ みかんゼリー	1102kcal	鯖西京焼 豚ヒレカツ 大根なます 抹茶わらび餅・すまし汁	752kcal
			25.5g		31.1g		27.3g
5/8	水	ピザトースト シューestringポテト ごはん・生野菜・温野菜・味噌汁 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	543kcal	チキン南蛮 ナムル 味噌汁	773kcal	麻婆豆腐 エビ焼売 ワカメスープ オレンジ	1015kcal
			23.2g		29.7g		31g
5/9	木	鯖塩焼き メンチカツ・金平蓮根 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	624kcal	中華定食 チンジャオロース 杏仁豆腐 かき玉スープ	829kcal	鯖の照焼 牛肉コロケ 筑前煮 ミニおはぎ・きのこ汁	794kcal
			21.6g		27.8g		25.4g
5/10	金	チョコレートロール ミニポテト ヨーグルト・ご飯 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	653kcal	ミートスパ ツナサラダ バナナ	866kcal	☆特別メニュー☆ いつもの夕食より少し豪華に。 5月、9月、11月、1月の 各月に1回実施します。	
			24.0g		31.9g		
5/11	土	ししゃも 肉巻き・春雨サラダ ごはん・生野菜・温野菜 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	569kcal	鮭チャーハン キャベツメンチカツ 中華スープ	853kcal	豚キムチ カニ風味玉子 中華ポテト	981kcal
			23.1g		43.8g		44.2g
5/12	日	食パン ミニクロワッサン ヨーグルト・ご飯 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	621kcal	まぐろカツ ポテトサラダ コンソメスープ	779kcal	グリルチキン ひじき煮 どら焼き 味噌汁	971kcal
			23.4g		46.3g		32.0g

※ 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。