

# 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
9/9	月	やきそばパン	622kcal	鶏そぼろ丼	892kcal	麻婆豆腐	1015kcal
		フライドポテト・ヨーグルト・スープ		そば汁		揚げギョーザ	
		ごはん		野菜サラダ		抹茶ババロア	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		大根なます		ワカメスープ	
			28.9g		39.2g		37.5g
9/10	火	鮭の塩焼き	610kcal	ちゃんぽん	1086kcal	鯖西京焼	1094kcal
		出し巻き・味噌汁・昆布豆		わかめご飯		サラダロールフライ	
		ごはん・生野菜・温野菜		ごま団子		オレンジ	
		生卵・納豆・のり・牛乳				すまし汁	
			25.5g		33.3g		36.0g
9/11	水	ツナマヨトースト	583kcal	和風ハンバーグ	1074kcal	クリームシチュー	948kcal
		シューティングポテト		金平ごぼう		ハムサラダ	
		ごはん・生野菜・温野菜・味噌汁		味噌汁		ショートケーキ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳					
			28.3g		28.4g		30.8g
9/12	木	サバ塩焼き	624kcal	中華定食	938kcal	鮭マヨネーズ焼き	824kcal
		スペイン風オムレツ・ひじき煮		春巻・肉団子		豚ヒレカツ	
		ごはん・生野菜・温野菜・味噌汁		中華ポテト・チンジャオロース		桃のタルト	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		かき玉汁		きのこスープ	
			21.6g		36.9g		28.6g
9/13	金	チョコレートロール	590kcal	肉うどん	1035kcal	☆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。	
		ミニポテト		ゆかりご飯			
		ヨーグルト・ご飯		野菜天ぷら			
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳					
			30.6g		30.8g		
9/14	土	ししゃも	569kcal	鯖の竜田揚げ	968kcal	酢豚	956kcal
		メンチカツ・切干大根煮		ヨーグルト風クレープ		カニ風味玉子	
		ごはん・生野菜・温野菜		赤だし		みかんゼリー	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳					
			23.1g		39.0g		30.0g
9/15	日	食パン	621kcal	チキンライス	711kcal	まぐろカツ	810kcal
		ミニクロワッサン		牛肉コロッケ		南瓜サラダ	
		ヨーグルト・ご飯		コンソメスープ		ミニエクレア	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳				味噌汁	
			23.4g		24.6g		34.1g

※ 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。