献　　立　　表

日	曜	朝食	カロリー 蛋白	昼食	カロリー 蛋白	夕食	カロリー 蛋白
6/22	月	ホットドッグ ミニポテト・ヨーグルト・スープ ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	635kcal 26.1g	鶏そぼろ丼 そうめん汁 野菜サラダ 大根なます	827kcal 41.9g	麻婆豆腐 揚げギョーザ マンゴーゼリー わかめスープ	1129kcal 34.6g
6/23	火	鮭の塩焼き・厚焼玉子 味噌汁 ごはん・生野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	647kcal 25.3g	ちゃんぽん ワカメごはん ごま団子	1073kcal 32.8g	フライドチキン ゴボウサラダ クレープロール コンソメスープ	1177kcal 32.5g
6/24	水	ツナマヨトースト・オムレツ ヨーグルト・スープ ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	647kcal 29.0g	カレーライス ハムサラダ カスタードプリン	1207kcal 37.0g	ハンバーグきのこソース 南瓜サラダ オレンジ 味噌汁	1019kcal 27.8g
6/25	木	鰆の塩焼き・チキンナゲット 昆布豆・味噌汁 ごはん・生野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	648kcal 30.1g	エビフライ 金平れんこん 赤だし	970kcal 31.1g	すき煮 イカ天ぷら キウイ 温泉玉子	936kcal 38.0g
6/26	金	シューロール・ウィンナー ヨーグルト・スープ ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	512kcal 19.6g	ビビンバ ビッグ肉団子 かき玉スープ	913kcal 34.3g	サバの味噌煮 牛肉コロッケ オクラのお浸し・ミニおはぎ すまし汁	1106kcal 39.1g
6/27	土	ししゃも ミニ春巻き・味噌汁 ごはん・生野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	645kcal 19.5g	チキンカツ 筑前煮 きのこ汁	824kcal 33.0g	ポークソテー 大豆ひじき煮 抹茶どら焼 すまし汁	921kcal 31.0g
6/28	日	食パン・ミニクロワッサン ヨーグルト・ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	543kcal 19.5g	五目炒飯 カニシューマイ 卵スープ	826kcal 28.5g	鰆の照焼き メンチカツ スパサラダ みかんゼリー・味噌汁	999kcal 40.6g

※ 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。