

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
11/23	月	ホットドッグ	552kcal	担々麺	712kcal	ささみフリッター	805kcal
		オムレツ		肉シュウマイ		金平れんこん	
		ヨーグルト・ごはん		野菜サラダ		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	20.7g		33.3g	酒まんじゅう	26.0g
11/24	火	鮭の塩焼	610kcal	照焼ハンバーグ	712kcal	鯖味噌煮	801kcal
		さつま芋天ぷら		大豆ひじき煮		牛肉コロッケ・竹の子土佐煮	
		ごはん・生野菜		赤だし味噌汁		すまし汁	
		生卵・納豆・しば漬け・牛乳	26.2g		24.8g	オレンジ	30.5g
11/25	水	チーズトースト	701kcal	鶏の唐揚げ	733kcal	ビーフカレーシチュー	907kcal
		ミニポテト		五色なます		ツナサラダ	
		ごはん		味噌汁		ドームケーキ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	31.5g		30.6g		38.7g
11/26	木	鯖の塩焼	687kcal	ミートスパゲティ	914kcal	シーフードフライ	729kcal
		だし巻き・金平ごぼう		ハムサラダ		大根そぼろ煮	
		ごはん・生野菜		バナナ		きのこスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	25.9g		35.2g	エクレア	19.7g
11/27	金	ホットケーキ	686kcal	天井	728kcal	チキンソテー	843kcal
		角チーズ		白菜と菜の花のお浸し		ポテトサラダ	
		ごはん		そば汁		コーンクリームスープ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	26.1g		19.6g	キウイ	32.8g
11/28	土	ししゃも	578kcal	豚肉生姜焼	625kcal	鮭マヨネーズ焼	679kcal
		肉巻・のり佃煮		ナムル		ビッグ肉団子	
		ごはん・生野菜		ワカメスープ		コンソメスープ	
		生卵・納豆・牛乳	25.3g		22.3g	フルーツポンチ	32.3g
11/29	日	食パン・ミニクロワッサン	552kcal	とんかつ	734kcal	鯖ゆず味噌焼	772kcal
		ヨーグルト・ごはん		マカロニサラダ		キャベツメンチカツ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		味噌汁		筑前煮・すまし汁	
			20.7g		19.2g	みかんゼリー	31.7g

※ 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。