

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
6/28	月	ホットドッグ・ミニポテト		塩ラーメン		ささみフリッター	
		ヨーグルト・スープ	630kcal	野菜サラダ	700kcal	めかぶ	692kcal
		ごはん		ワカメご飯		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	29.1g		32.2g	抹茶ミルクババロア	25.8g
6/29	火	鯖塩焼		焼豚炒飯		マーボー豆腐	
		だし巻・しば漬け	621kcal	野菜コロッケ	684kcal	揚げ餃子	694kcal
		ごはん・味噌汁		中華スープ		ワカメスープ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	23.4g		18.3g	オレンジ	30.3g
6/30	水	チーズトースト・シュースtringポテト		中華定食		鯖西京焼	
		ヨーグルト・スープ	635kcal	(春巻・肉団子・中華ポテト	899kcal	豚肉唐揚げ	871kcal
		ごはん・味噌汁		チンジャオロース・かき玉スープ		里芋そぼろ煮・すまし汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	24.5g	杏仁豆腐)	23.2g	黒糖まんじゅう	34.2g
7/1	木	鯖塩焼		カレーうどん		ハンバーグきのこソース	
		さつま芋天ぷら・ひじき煮	589kcal	ハムサラダ	913kcal	豆たっぷりサラダ	801kcal
		ごはん・味噌汁		カスタードプリン		白菜とベーコンのスープ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	22.4g		29.6g	ドームケーキ(カスタード)	26.2g
7/2	金	ホットケーキ		鯖竜田揚げ		すき煮	
		角チーズ	624kcal	マカロニサラダ	835kcal	イカ天ぷら	918kcal
		ヨーグルト・ご飯		ナムル		キウイ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	31.4g	赤だし味噌汁	36.2g	温泉玉子	21.4g
7/3	土	鯖塩焼		グリルチキン		酢豚	
		肉巻・味付きのり	586kcal	ポテトサラダ	646kcal	オムレツ風玉子焼き	834kcal
		ごはん・生野菜		オニオンスープ		マンゴー	
		生野菜・チーズ・生卵・牛乳	24.6g		29.1g		28.0g
7/4	日	食パン		メンチカツ		アジごま味噌焼き	
		ミニクロワッサン	621kcal	スパサラダ	808kcal	鶏の竜田揚げ	875kcal
		ヨーグルト・ご飯		味噌汁		切干大根・すまし汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	23.4g		18.5g	どら焼き(こしあん)	31.6g

※ 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。