

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
10/11	月	焼きそばパン・オムレツ		アジフライ		ハンバーグきのこソース	
		ヨーグルト・スープ	686kcal	金平ごぼう	737kcal	南瓜サラダ	797kcal
		ごはん		味噌汁		オニオンスープ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	20.3g		25.5g	エクレア	21.9g
10/12	火	鯖塩焼・ちくわ天ぷら		ちゃんぽん		おでん	
		刻みたくあん・味噌汁	564kcal	肉シューマイ	886kcal	ハムカツ	896kcal
		ごはん・生野菜		ワカメご飯		たい焼き	
		生卵・納豆・のり・牛乳	24.5g		29.0g		22.9g
10/13	水	タマゴトースト・シューestringポテト		鶏めし		鯖味噌煮	
		ヨーグルト・スープ	605kcal	ごま和え	761kcal	肉じゃがコロッケ	959kcal
		ごはん		そば汁		大根なます・すまし汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	23.5g		32.9g	抹茶プリン	28.7g
10/14	木	鮭塩焼・厚焼玉子		豚ロールカツ		すき煮	
		昆布豆・味噌汁	589kcal	五目ひじき煮	721kcal	イカ天ぷら	830kcal
		ごはん・生野菜		赤だし味噌汁		キウイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	18.7g		25.8g	温泉玉子	34.6g
10/15	金	ホットケーキ		揚げ豆腐の焼肉たれ		ピザ風チキン	
		角チーズ・スープ	610kcal	ナムル	699kcal	マカロニサラダ	872kcal
		ごはん・生野菜・ヨーグルト		ワカメスープ		コーンクリームスープ	
		チーズ・生卵・のり・牛乳	19.5g		36.7g	オレンジ	38.4g
10/16	土	鯖塩焼・豚串カツ		カレーピラフ		豚キムチ	
		里芋煮・味噌汁	575kcal	かにクリームコロッケ	645kcal	春巻	820kcal
		ごはん・生野菜		かき玉スープ		マンゴー	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳	23.4g		22.1g		30.7g
10/17	日	食パン・ミニクロワッサン		ビーフカツ		鯖ゆず味噌焼	
		ヨーグルト・ごはん	524kcal	ポテトサラダ	739kcal	鶏竜田揚げ	786kcal
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		味噌汁		切干大根煮・すまし汁	
			20.5g		20.9g	はちみつレモンゼリー	30.4g

※ 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。