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
11/1	月	焼そばパン ウインナー ヨーグルト・ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	552kcal 20.7g	チキンカツ 金平ごぼう 赤だし味噌汁	719kcal 23.8g	ぶり照焼 れんこん挟み揚げ おから煮・かき玉汁 オレンジ	789kcal 37.1g
11/2	火	鰆塩焼 だし巻・しば漬 ごはん・生野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	610kcal 26.2g	ビビンバ ビッグ肉団子 ワカメスープ	725kcal 30.7g	チーズハンバーグ 南瓜サラダ オニオンスープ ロールケーキ	689kcal 23.4g
11/3	水	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	701kcal 31.5g	オムライス 野菜コロッケ コンソメスープ	707kcal 28.0g	酢豚 春巻 パイン	866kcal 25.2g
11/4	木	鯖塩焼 ちくわ天ぷら・昆布豆 ごはん・生野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	687kcal 25.9g	塩ラーメン 黒豚餃子 野菜サラダ ワカメご飯	675kcal 25.2g	鰆マヨネーズ焼 チキンバー カボチャスープ ババロアシュークリーム	752kcal 32.8g
11/5	金	ホットケーキ 角チーズ ごはん・スープ 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	686kcal 26.1g	エビフライ ナムル 味噌汁	848kcal 31.1g	肉豆腐 玉子ロール すまし汁 キウイ	871kcal 39.8g
11/6	土	ししゃも ミニコロッケ・ひじき煮 ごはん・生野菜 生卵・納豆・牛乳	578kcal 25.3g	グリルチキン お浸し 大根とベーコンのスープ	537kcal 28.0g	白身魚の竜田揚げ キクラゲの酢の物 すまし汁 キウイ	706kcal 22.2g
11/7	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	552kcal 20.7g	天ぷらそば 竹の子土佐煮 ゆかりご飯 ミニたい焼	688kcal 24.4g	メンチカツ スパサラダ 味噌汁 みかんゼリー	876kcal 20.7g

※ 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。