

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
11/8	月	ホットドッグ・チキンナゲット		豚ロールカツ		ハンバーグきのこソース	
		ヨーグルト・スープ	635kcal	豚ヒレカツ	731kcal	エビフリッター	945kcal
		ごはん		金平蓮根		コーンクリームスープ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	26.1g	赤だし味噌汁	28.7g	エクレア	32.0g
11/9	火	鯖の塩焼		ちゃんぽん		おでん	
		ミニ春巻・刻みたくあん	647kcal	ワカメご飯	878kcal	ハムカツ	839kcal
		ごはん・生野菜		ごま団子		みかん	
		生卵・納豆・のり・牛乳	25.3g		22.4g		21.4g
11/10	水	チーズトースト		油淋鶏		鯖味噌煮	
		ウインナー	647kcal	中華ポテト	657kcal	肉じゃがコロケ	959kcal
		ごはん・スープ		かき玉スープ		大根なます・すまし汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	29.0g		31.3g	抹茶プリン	28.7g
11/11	木	ししゃも		五目炒飯		すき煮	
		玉子焼・昆布豆	648kcal	肉シュウマイ	638kcal	いか天ぷら	830kcal
		ごはん・生野菜		中華スープ		キウイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	30.1g		26.2g	温泉玉子	34.6g
11/12	金	ホットケーキ		揚げ豆腐の焼肉たれ		ビーフシチュー	
		角チーズ・ヨーグルト・スープ	512kcal	中華春雨	730kcal	ツナサラダ	829kcal
		ごはん		ワカメスープ		チョコケーキ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	19.6g		35.3g		33.0g
11/13	土	鯖の塩焼		豚肉のから揚げ		チキンソテー	
		蓮根はさみ揚げ・切干大根煮	645kcal	ゴボウサラダ	876kcal	マカロニサラダ	646kcal
		ごはん・生野菜		きのこ汁		コンソメスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	19.5g		27.3g	フルーツポンチ	29.0g
11/14	日	食パン・ミニクロワッサン		スープスパゲティ		アジフライ	
		ヨーグルト	543kcal	野菜コロケ	827kcal	ひじき煮	888kcal
		ごはん		ミニワッフル		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	19.5g		26.9g	はちみつレモンゼリー	21.9g

※ 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。