

## 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
6/6	月	ホットドッグ・スパサラダ	686kcal	ささみチーズカツ	679kcal	ぶり照り焼き	830kcal
		ヨーグルト・スープ		金平蓮根		おから煮・春巻	
		ごはん		赤だし味噌汁		かき玉汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		20.1g	
6/7	火	サバ塩焼・ミニコロケ	621kcal	カレーうどん	746kcal	ハンバーグきのこソース	740kcal
		刻みたくあん・味噌汁		野菜サラダ		エビフリッター	
		ごはん・生野菜		ミニエクレア		オニオンスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		21.8g		25.8g	
6/8	水	ピザトースト・チキンナゲット	604kcal	アジフライ	697kcal	肉豆腐	871kcal
		ヨーグルト・スープ		筑前煮		イカリングフライ	
		ごはん		味噌汁		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		27.4g		24.9g	
6/9	木	ししゃも・だし巻	584kcal	鶏めし	730kcal	鯖マヨネーズ焼	807kcal
		しば漬・味噌汁		ナムル		豚串カツ	
		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		23.6g		32.2g	
6/10	金	ホットケーキ・ウインナー	661kcal	ミートスパゲティー	945kcal	ポークソテー	675kcal
		ヨーグルト・スープ		ツナサラダ		柚子風味こんにやく	
		ごはん・生野菜		バナナ		ワカメスープ	
		生卵・のり・牛乳		24.6g		37.2g	
6/11	土	鯖塩焼・蓮根はさみ揚げ	624kcal	ハヤシライス	837kcal	白身魚の竜田揚げ	647kcal
		切干大根煮・味噌汁		キャベツメンチカツ		ゴボウの甘辛煮	
		ごはん・生野菜		プリン		すまし汁	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳		21.7g		28.7g	
6/12	日	食パン・ミニクロワッサン	622kcal	サーモンフライ	773kcal	鶏のから揚げ	729kcal
		ヨーグルト・ごはん		マカロニサラダ		小松菜のお浸し	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		卵スープ		味噌汁	
		23.3g		20.6g		ミニワッフル	

※ 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。