

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
6/13	月	コロッケパン・スパゲティサラダ	630kcal	和風ハンバーグ	683kcal	太刀魚の塩焼き	793kcal
		ヨーグルト・スープ		五目ひじき煮		豚肉の唐揚げ	
		ごはん		赤だし味噌汁		春雨の酢の物・味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.1g		30.4g	
6/14	火	ししゃも	621kcal	塩ラーメン	613kcal	麻婆豆腐	839kcal
		厚焼玉子・しば漬		野菜サラダ		揚げ餃子	
		ごはん・味噌汁		ワカメご飯		中華スープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.4g		中華ポテト	
6/15	水	ツナマヨトースト・ウインナー	635kcal	中華定食	808kcal	鯖の味噌煮	1010kcal
		ヨーグルト・スープ		(チンジャオロース・春巻		ハムカツ	
		ごはん・味噌汁		肉団子・かき玉スープ		大根なます・すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		24.5g		一口ももまん・杏仁豆腐)	
6/16	木	鯖塩焼	589kcal	ビビンバ	670kcal	ピザ風チキン	722kcal
		ちくわ天ぷら・刻みたくあん		海鮮シュウマイ		南瓜サラダ	
		ごはん・味噌汁		ワカメスープ		きのこスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		22.4g		27.3g	
6/17	金	ホットケーキ	624kcal	とんかつ	719kcal	すき煮	830kcal
		チキンナゲット		ポテトサラダ		イカの天ぷら	
		ヨーグルト・ご飯・スープ		味噌汁		キウイ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		31.4g		18.7g	
6/18	土	鯖塩焼	586kcal	カレーライス	969kcal	豚肉の焼肉風	775kcal
		ミニコロッケ・切干大根煮		エビミックスフライ		ごぼうサラダ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ピーチゼリー		すまし汁	
		生野菜・生卵・牛乳		24.6g		27.9g	
6/19	日	食パン	621kcal	スープスパゲティー	837kcal	まぐろカツ	921kcal
		ミニクワッサン		鶏の唐揚げ		ピリ辛こんにゃく	
		ヨーグルト・ご飯		パパロアシュークリーム		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		23.4g		31.0g	

※ 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。