

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
6/20	月	ホットドッグ	552kcal	豚ロールカツ	729kcal	鯖の照り焼き	932kcal
		スパサラダ		金平ごぼう		肉団子・おから煮	
		ヨーグルト・ごはん・スープ		赤だし味噌汁		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.7g		29.5g	
6/21	火	ししゃも	610kcal	坦々麺	762kcal	豆腐ハンバーグ	707kcal
		だし巻・しば漬		肉シュウマイ		ひじき煮	
		ごはん・生野菜・味噌汁		野菜サラダ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		26.2g		36.2g	
6/22	水	チーズトースト	701kcal	焼肉風野菜炒め	622kcal	鯖ポテマヨ焼	722kcal
		チキンナゲット		白菜キムチ		豚串カツ	
		ヨーグルト・ごはん・スープ		ワカメスープ		オニオンスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		31.5g		26.8g	
6/23	木	鯖の塩焼	687kcal	油淋鶏	752kcal	肉じゃが	781kcal
		ちくわ天・刻みたくあん		中華スープ		ホタテ風味フライ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ごま団子		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.9g		33.6g	
6/24	金	ホットケーキ・ウインナー	686kcal	キーマカレー	876kcal	豚肉の生姜焼き	687kcal
		ヨーグルト・ごはん・スープ		ツナサラダ		竹の子土佐煮	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		ミニ雪見大福		きのこ汁	
		26.1g		34.2g		ミニワッフル	
6/25	土	鯖の塩焼	578kcal	グリルチキン	661kcal	カレイの野菜あんかけ	788kcal
		ミニコロツケ・切干大根煮		中華春雨		春巻	
		ごはん・生野菜・味噌汁		かき玉スープ		さつま芋の甘煮	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		26.9g	
6/26	日	食パン・ミニクロワッサン	552kcal	肉うどん	854kcal	アジフライ	784kcal
		ヨーグルト・ごはん		筑前煮		マカロニサラダ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ゆかりご飯		味噌汁	
		20.7g		27.3g		みかんゼリー	

※ 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。