

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
6/27	月	メンチカツドッグ・スパサラダ	635kcal	鶏フリッター	714kcal	鯖の南蛮漬け	889kcal
		ヨーグルト・スープ		ごぼうサラダ		牛肉コロッケ	
		ごはん		赤だし味噌汁		オレンジ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g		味噌汁	
6/28	火	ししゃも・ちくわ天	647kcal	ちゃんぽん	823kcal	照り焼きハンバーグ	776kcal
		ひじき煮		海鮮シュウマイ		大根なます	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ワカメご飯		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		ピーチゼリー	
6/29	水	タマゴトースト	647kcal	エビフライ	877kcal	酢豚	969kcal
		チキンナゲット		白身フライ		揚げ餃子	
		ごはん・ヨーグルト・スープ		蓮根の昆布煮		キウイ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.0g		味噌汁	
6/30	木	鯖の塩焼・厚焼玉子	648kcal	鶏そぼろ丼	639kcal	鯖のチーズ焼	816kcal
		しば漬		白菜の胡麻和え		ミートボール	
		ごはん・生野菜・味噌汁		野菜サラダ		コーンクリームスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		きのこ汁	
7/1	金	ホットケーキ・ウインナー	512kcal	揚げ豆腐の焼肉だれ	608kcal	ビーフシチュー	860kcal
		ヨーグルト・スープ		もやしのナムル		ハムサラダ	
		ごはん		ワカメスープ		チョコケーキ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g			
7/2	土	鯖の塩焼・ミニ春巻	645kcal	豚肉の唐揚げ	742kcal	アジのバター焼き	730kcal
		刻みたくあん		ポテトサラダ		ミニコロッケ・鶏の梅しそ天ぷら	
		ごはん・生野菜・味噌汁		かき玉汁		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g			
7/3	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	キャベツメンチカツ	631kcal	白身魚の竜田揚げ	662kcal
		ヨーグルト		マカロニサラダ		切干大根煮	
		ごはん		コンソメスープ		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		19.5g			

※ 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。