

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
7/4	月	ホットドッグ・スパサラダ	635kcal	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		26.1g		20.1g	
7/5	火	ししゃも	647kcal	冷麺	652kcal	ハンバーグのきのこソース	740kcal
		だし巻・しば漬・味噌汁		肉シュウマイ		エビフリッター	
		ごはん・生野菜		ワカメご飯		オニオンスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		26.9g	
7/6	水	ツナマヨトースト・チキンナゲット	647kcal	カニクリームコロッケ	733kcal	肉豆腐	871kcal
		ヨーグルト・スープ		筑前煮		イカリング	
		ごはん		味噌汁		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.0g		18.6g	
7/7	木	鯖の塩焼	648kcal	鶏めし	730kcal	豚ヒレカツ	778kcal
		ちくわ天ぷら・刻みたくあん		白菜のお浸し		春雨酢の物	
		ごはん・生野菜・味噌汁		きのこ汁		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		31.2g	
7/8	金	ホットケーキ・ウインナー	512kcal	カレーうどん	538kcal	ポークソテー	675kcal
		ヨーグルト・スープ		野菜サラダ		柚子風味こんにやく	
		ごはん		パパロアシュークリーム		ワカメスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		19.7g	
7/9	土	鯖の塩焼	645kcal	ハヤシライス	850kcal	鯖の野菜マリネ	700kcal
		蓮根はさみ揚げ・切干大根煮		メンチカツ		牛肉とごぼうの甘辛煮	
		ごはん・生野菜・味噌汁		プリン		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		25.3g	
7/10	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	サーモンフライ	773kcal	鶏の唐揚げ	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	
		19.5g		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。