

## 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
7/11	月	コロッケパン・スパサラダ	686kcal	和風ハンバーグ	683kcal	太刀魚の塩焼き	808kcal
		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		金平ごぼう・味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		30.4g	
7/12	火	ししゃも・厚焼玉子	564kcal	塩ラーメン	685kcal	麻婆豆腐	839kcal
		しば漬・味噌汁		鶏のから揚げ		揚げ餃子	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		中華スープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		24.5g		28.4g	
7/13	水	チーズトースト・チキンナゲット	605kcal	中華定食	808kcal	鯖の味噌煮	872kcal
		ヨーグルト・スープ		(チンジャオロース、		大根なます	
		ごはん		春巻、肉団子、かき玉スープ、		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.5g		27.7g	
7/14	木	鯖塩焼き・ミニメンチカツ	589kcal	ビビンバ	670kcal	ピザ風チキン	722kcal
		刻みたくあん・味噌汁		海鮮シュウマイ		南瓜サラダ	
		ごはん・生野菜		ワカメスープ		きのこスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		18.7g		27.3g	
7/15	金	ホットケーキ・ウインナー	610kcal	とんかつ	719kcal	すき煮	830kcal
		スープ		ポテトサラダ		イカの天ぷら	
		ごはん・生野菜		味噌汁		キウイ	
		生卵・のり・牛乳		19.5g		18.7g	
7/16	土	鯖塩焼き・ちくわ天ぷら	575kcal	焼豚炒飯	678kcal	クリームシチュー	830kcal
		切干大根煮・味噌汁		エビミックスフライ		ツナサラダ	
		ごはん・生野菜		卵スープ		ミルクレープケーキ	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳		23.4g		22.6g	
7/17	日	食パン・ミニクロワッサン	524kcal	天ぷらそば	826kcal	まぐろカツ	921kcal
		ヨーグルト・ごはん		竹の子土佐煮		ピリ辛コンニャク	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ゆかりご飯		味噌汁	
		20.5g		24.4g		フルーツポンチ	

※ 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。