

## 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
7/18	月	ホットドッグ・スパサラダ	686kcal	チキンカツ	713kcal	鯖の照り焼き	933kcal
		ヨーグルト・スープ		中華春雨		ビッグ肉団子	
		ごはん		赤だし味噌汁		おから煮・味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		21.6g	
7/19	火	ししゃも・だし巻	621kcal	カレーライス	974kcal	チーズハンバーグ	906kcal
		しば漬・味噌汁		とんかつ		ゴボウサラダ	
		ごはん・生野菜		プリン		コーンクリームスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		21.8g		30.0g	
7/20	水	タマゴトースト・チキンナゲット	604kcal	坦々麺	762kcal	鯖のポテマヨ焼き	731kcal
		ヨーグルト・スープ		肉シュウマイ		豚串カツ	
		ごはん		野菜サラダ		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		27.4g		36.1g	
7/21	木	鯖の塩焼・ちくわ天ぷら	584kcal	エビフライ	849kcal	肉じゃが	780kcal
		金平ごぼう・味噌汁		白身フライ		ホタテ風味フライ	
		ごはん・生野菜		レンコンの昆布煮		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		23.6g		22.0g	
7/22	金	ホットケーキ・ウインナー	661kcal	揚げ豆腐の焼肉だれ	714kcal	グリルチキン	678kcal
		ヨーグルト・スープ		白菜キムチ		小松菜の胡麻和え	
		ごはん・生野菜		ワカメスープ		きのこ汁	
		生卵・のり・牛乳		24.6g		36.8g	
7/23	土	鯖の塩焼・ミニコロッケ	624kcal	豚肉の唐揚げ	803kcal	カレイの南蛮漬け	768kcal
		刻みたくあん		もやしのナムル		春巻	
		ごはん・生野菜		かき玉汁		さつま芋の甘煮	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳		21.7g		27.4g	
7/24	日	食パン・ミニクロワッサン	622kcal	スープスパゲティー	851kcal	アジフライ	992kcal
		ヨーグルト・ごはん		鶏のから揚げ		マカロニサラダ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ミニエクレア		味噌汁	
		23.3g		30.3g		マンゴー	

※ 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。