

## 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
7/25	月	コロッケパン・スパゲティサラダ	630kcal	豚ロールカツ	732kcal	鯖のチーズ焼き	768kcal
		ヨーグルト・スープ		豚ヒレカツ		ミートボール	
		ごはん		金平蓮根		かき玉スープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.1g		赤だし味噌汁	
7/26	火	鯖の塩焼き	621kcal	冷麺	736kcal	フライドチキン	949kcal
		ちくわ天ぷら・しば漬		ワカメご飯		ポテトサラダ	
		ごはん・味噌汁		ごま団子		オニオンスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.4g		チョコケーキ	
7/27	水	ツナマヨトースト・ウインナー	635kcal	中華丼	674kcal		
		ヨーグルト・スープ		揚げ餃子			
		ごはん		ワカメスープ			
		生野菜・生卵・のり・牛乳		24.5g		18.8g	
7/28	木						
7/29	金						
7/30	土						
7/31	日						

※ 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。