

# 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
8/15	月						
8/16	火						
8/17	水						
8/18	木						
8/19	金						
8/20	土						
8/21	日					ささみチーズカツ レンコン昆布煮 味噌汁 ミニエクレア	652kcal   22.6g

※ 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。

## 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
8/22	月	ホットドッグ・スパゲティサラダ	635kcal	豚ロールカツ	729kcal	鯖の照り焼き	933kcal
		ヨーグルト・スープ		豚ヒレカツ		肉団子・おから煮	
		ごはん		金平ごぼう		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g		赤だし味噌汁	
8/23	火	ししゃも・だし巻	647kcal	冷麺	652kcal	豆腐ハンバーグ	707kcal
		しば漬		肉シュウマイ		ひじき煮	
		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		26.9g	
8/24	水	チーズトースト	647kcal	焼肉風野菜炒め	622kcal	鯖のポテマヨ焼き	722kcal
		チキンナゲット		白菜キムチ		豚串カツ	
		ごはん・ヨーグルト・スープ		ワカメスープ		オニオンスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.0g		26.8g	
8/25	木	鯖の塩焼・ちくわ天ぷら	648kcal	油淋鶏	752kcal	肉じゃが	780kcal
		刻みたくあん		中華スープ		ホタテ風味フライ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ごま団子		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		33.6g	
8/26	金	ホットケーキ・ウインナー	512kcal	キーマカレー	876kcal	豚肉の生姜焼き	687kcal
		ヨーグルト・スープ		ツナサラダ		竹の子の土佐煮	
		ごはん		ミニ雪見大福		きのこ汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		34.2g	
8/27	土	鯖の塩焼・ミニコロッケ	645kcal	グリルチキン	661kcal	カレイの野菜あんかけ	788kcal
		切干大根煮		中華春雨		さつま芋甘煮	
		ごはん・生野菜・味噌汁		かき玉スープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		26.9g	
8/28	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	肉うどん	854kcal	アジフライ	784kcal
		ヨーグルト		筑前煮		マカロニサラダ	
		ごはん		ゆかりご飯		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		19.5g		27.3g	

※ 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。