

## 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      |
| 8/29 | 月 | ホットドッグ・スパサラダ     | 635kcal | 鶏フリッター    | 714kcal | 鯖の南蛮漬け      | 889kcal |
|      |   | ヨーグルト・スープ        |         | ゴボウサラダ    |         | 牛肉コロッケ      |         |
|      |   | ごはん              |         | 赤だし味噌汁    |         | オレンジ        |         |
|      |   | 生野菜・生卵・のり・牛乳     |         | 26.1g     |         | 34.4g       |         |
| 8/30 | 火 | ししゃも・ちくわ天        | 647kcal | ちゃんぽん     | 823kcal | 照り焼きハンバーグ   | 776kcal |
|      |   | ひじき煮・味噌汁         |         | 海鮮シュウマイ   |         | 大根なます       |         |
|      |   | ごはん・生野菜          |         | ワカメご飯     |         | すまし汁        |         |
|      |   | 生卵・納豆・のり・牛乳      |         | 25.3g     |         | 24.3g       |         |
| 8/31 | 水 | タマゴトースト          | 647kcal | エビフライ     | 877kcal | 酢豚          | 969kcal |
|      |   | チキンナゲット・スープ      |         | 白身フライ     |         | 揚げ餃子        |         |
|      |   | ごはん・ヨーグルト        |         | 蓮根の昆布煮    |         | キウイ         |         |
|      |   | 生野菜・生卵・のり・牛乳     |         | 29.0g     |         | 味噌汁         |         |
| 9/1  | 木 | 鯖の塩焼・厚焼玉子        | 648kcal | 鶏そぼろ丼     | 639kcal | 鯖のチーズ焼      | 816kcal |
|      |   | しば漬・味噌汁          |         | 白菜の胡麻和え   |         | ミートボール      |         |
|      |   | ごはん・生野菜          |         | 野菜サラダ     |         | コーンクリームスープ  |         |
|      |   | 生卵・納豆・のり・牛乳      |         | 30.1g     |         | きのこ汁・温泉玉子   |         |
| 9/2  | 金 | メロンパン・ウインナー      | 512kcal | 揚げ豆腐の焼肉だれ | 608kcal | ロールキャベツシチュー | 847kcal |
|      |   | ヨーグルト・スープ        |         | もやしのナムル   |         | ハムサラダ       |         |
|      |   | ごはん              |         | ワカメスープ    |         | ミルクレーブケーキ   |         |
|      |   | 生野菜・生卵・のり・牛乳     |         | 19.6g     |         | 42.2g       |         |
| 9/3  | 土 | 鯖の塩焼・ミニ春巻        | 645kcal | 豚肉の唐揚げ    | 742kcal | アジのバター焼き    | 730kcal |
|      |   | ちりめん山椒・味噌汁       |         | ポテトサラダ    |         | 鶏の梅しそ天ぷら    |         |
|      |   | ごはん・生野菜          |         | かき玉汁      |         | ミニコロッケ・すまし汁 |         |
|      |   | 生卵・納豆・のり・牛乳      |         | 19.5g     |         | 27.4g       |         |
| 9/4  | 日 | 食パン・ミニクロワッサン     | 543kcal | キャベツメンチカツ | 631kcal | 白身魚の竜田揚げ    | 662kcal |
|      |   | ヨーグルト            |         | マカロニサラダ   |         | 切干大根煮       |         |
|      |   | ごはん              |         | コンソメスープ   |         | 味噌汁         |         |
|      |   | 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳 |         | 19.5g     |         | 17.0g       |         |

※ 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。