

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
9/12	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	726kcal
		ヨーグルト・スープ		五目ひじき煮		豚肉の唐揚げ・金平ごぼう	
		ごはん		赤だし味噌汁		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		30.4g	
9/13	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	
9/14	水	タマゴトースト・ウインナー	605kcal	中華定食	808kcal	ピザ風チキン	722kcal
		ヨーグルト・スープ		(チンジャオロース、		南瓜サラダ	
		ごはん		春巻、肉団子、かき玉スープ、		きのこスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.5g		23.8g	
9/15	木	鯖塩焼き・ミニメンチカツ	589kcal	ビビンバ	670kcal	すき煮	830kcal
		刻みたくあん・味噌汁		海鮮シューマイ		イカ天ぷら	
		ごはん・生野菜		ワカメスープ		キウイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		18.7g		27.3g	
9/16	金	ホットケーキ・チキンナゲット	610kcal	ミートスパゲティ	780kcal	豚ヒレカツ	791kcal
		ヨーグルト・スープ		ツナサラダ		ポテトサラダ	
		ごはん・生野菜		ピーチゼリー		味噌汁	
		生卵・のり・牛乳		19.5g		35.9g	
9/17	土	鯖塩焼き・ちくわ天ぷら	575kcal	鶏フリッター	752kcal		
		春雨サラダ・味噌汁		ナムル			
		ごはん・生野菜		コンソメスープ			
		生卵・納豆・味付のり・牛乳		23.4g		34.3g	
9/18	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。