

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
9/19	月						
9/20	火						
9/21	水					ささみチーズカツ 蓮根の昆布煮 味噌汁 マンゴー	697kcal 20.7g
9/22	木	ししゃも・だし巻 しば漬・味噌汁 ごはん・生野菜 生卵・納豆・のり・牛乳	584kcal 23.6g	カレーライス エビミックスフライ みかんゼリー	935kcal 28.0g	豆腐ハンバーグ なすの揚げ煮 すまし汁 チーズババロアシュー	967kcal 20.9g
9/23	金	ホットケーキ・ウインナー ヨーグルト・スープ ごはん・生野菜 生卵・のり・牛乳	661kcal 24.6g	肉うどん 野菜のかき揚げ ゆかりご飯	903kcal 24.5g	クリームシチュー ツナサラダ マロンケーキ	858kcal 32.6g
9/24	土	鯖の塩焼・ちくわ天ぷら 刻みたくあん・味噌汁 ごはん・生野菜 生卵・納豆・味付きのり・牛乳	624kcal 21.7g	焼豚炒飯 春巻 中華スープ	656kcal 20.6g	カレイの野菜あんかけ ミートボール すまし汁 フルーツポンチ	774kcal 25.6g
9/25	日	食パン・ミニクロワッサン ヨーグルト・ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	622kcal 23.3g	鶏の唐揚げ ひじき煮 卵スープ	764kcal 32.0g	まぐろカツ マカロニサラダ 味噌汁 ミニたい焼	1011kcal 25.7g

※ 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。