

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
9/26	月	ホットドッグ・スパゲティーサラダ	630kcal	豚ロールカツ	755kcal	鯖の照り焼き	933kcal
		ヨーグルト・スープ		メンチカツ		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		29.1g		赤だし味噌汁	
9/27	火	ししゃも	621kcal	味噌ラーメン	709kcal	チーズハンバーグ	666kcal
		厚焼玉子・しば漬		肉シューマイ		南瓜サラダ	
		ごはん・味噌汁		野菜サラダ		オニオンスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.4g		ワカメごはん	
9/28	水	ツナマヨトースト・チキンナゲット	635kcal	焼肉風野菜炒め	622kcal	鯖のポテマヨ焼き	731kcal
		ヨーグルト・スープ		白菜キムチ		豚串カツ	
		ごはん		ワカメスープ		きのこ汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		24.5g			
9/29	木	鯖塩焼	589kcal	油淋鶏	890kcal	肉じゃが	780kcal
		ちくわ天ぷら・刻みたくあん		ごま団子		ホタテ風味フライ	
		ごはん・味噌汁		中華スープ		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		22.4g			
9/30	金	ホットケーキ	624kcal	キーマカレー	791kcal	豚肉の生姜焼き	664kcal
		ウインナー・スープ		ハムサラダ		筑前煮	
		ヨーグルト・ごはん		ミニ雪見大福		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		31.4g			
10/1	土	鯖塩焼	586kcal	グリルチキン	569kcal	酢豚	1012kcal
		ミニコロッケ・切干大根煮		中華春雨		揚げ餃子	
		ごはん・味噌汁		かき玉スープ		パイン	
		生野菜・生卵・牛乳		24.6g			
10/2	日	食パン	621kcal	天ぷらそば	670kcal	アジフライ	755kcal
		ミニクワッサン		竹の子の土佐煮		小松菜お浸し	
		ヨーグルト・ごはん		ゆかりごはん		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		23.4g		ミニワッフル	

※ 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。