

## 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
10/3	月	コロッケパン	552kcal	鶏フリッター	714kcal	カレイの南蛮漬け	752kcal
		スパサラダ・スープ		ゴボウサラダ		とんかつ	
		ヨーグルト・ごはん		赤だし味噌汁		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳	20.7g		34.4g	オレンジ	26.5g
10/4	火	ししゃも	610kcal	ちゃんぽん	823kcal	照り焼きハンバーグ	776kcal
		ちくわ天・刻みたくあん		海鮮シュウマイ		大根なます	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ワカメごはん		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳	26.2g		24.3g	ピーチゼリー	39.5g
10/5	水	タマゴトースト	701kcal	エビフライ	850kcal	チキンソテー	578kcal
		チキンナゲット・スープ		白身魚フライ		ひじき煮	
		ヨーグルト・ごはん		白菜の胡麻和え		かき玉汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳	31.5g	味噌汁	25.6g	キウイ	28.1g
10/6	木	鯖の塩焼	687kcal	牛丼	770kcal	鯖のチーズ焼き	816kcal
		だし巻・しば漬		レンコン昆布煮		ミートボール	
		ごはん・生野菜・味噌汁		きのこ汁		コーンクリームスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	25.9g	温泉玉子	26.2g	ミニエクレア	34.6g
10/7	金	ホットケーキ	686kcal	揚げ豆腐の焼肉だれ	608kcal	ビーフシチュー	944kcal
		ウインナー・スープ		もやしのナムル		ツナサラダ	
		ヨーグルト・ごはん		ワカメスープ		チョコケーキ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳	26.1g		42.2g		33.8g
10/8	土	鯖の塩焼	578kcal	豚肉の唐揚げ	732kcal	アジのバター焼き	670kcal
		ミニ春巻・中華春雨		ポテトサラダ		鶏の梅しそ天ぷら	
		ごはん・生野菜・味噌汁		中華スープ		さつま芋の甘煮	
		生卵・納豆・のり・牛乳	25.3g		27.3g	すまし汁	35.0g
10/9	日	食パン・ミニクロワッサン	552kcal	キャベツメンチカツ	631kcal	白身魚の竜田揚げ	660kcal
		ヨーグルト・ごはん		マカロニサラダ		つくね串・切干大根煮	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		コンソメスープ		味噌汁	
			20.7g		17.0g	マンゴー	23.1g

※ 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。