

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
10/10	月	ミニクロワッサン・食パン	635kcal	カニクリームコロッケ	790kcal	鯖の味噌焼き	621kcal
		ヨーグルト		スパサラダ		揚げシュウマイ	
		ごはん		味噌汁		春雨の酢の物・すまし汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		26.1g		18.1g	
10/11	火	ししゃも・厚焼玉子	647kcal	醤油ラーメン	835kcal	ハンバーグきのこソース	740kcal
		しば漬・味噌汁		春巻		エビフリッター	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		オニオンスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		26.7g	
10/12	水	チーズトースト	647kcal	とんかつ	703kcal	肉豆腐	890kcal
		チキンナゲット		金平蓮根		イカリングフライ	
		ごはん・スープ		赤だし味噌汁		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.0g		18.8g	
10/13	木	鯖の塩焼・ちくわ天ぷら	648kcal	鶏めし	732kcal	ぶり照り焼き	948kcal
		刻みたくあん・味噌汁		白菜のお浸し		ハムカツ	
		ごはん・生野菜		きのこ汁		おから煮・すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		37.7g	
10/14	金	ホットケーキ・ウインナー	512kcal	カレーうどん	538kcal	ポークソテー	666kcal
		ヨーグルト・スープ		野菜サラダ		ピリ辛コンニャク	
		ごはん		パパロアシュークリーム		ワカメスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		19.7g	
10/15	土	鯖の塩焼き・ミニコロッケ	645kcal	ハヤシライス	808kcal	鯖の野菜マリネ	729kcal
		切干大根煮・味噌汁		メンチカツ		牛肉とごぼうの甘辛煮	
		ごはん・生野菜		みかんゼリー		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		23.3g	
10/16	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	サーモンフライ	721kcal	鶏の唐揚げ	787kcal
		ヨーグルト		筑前煮		ポテトサラダ	
		ごはん		卵スープ		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		19.5g		21.2g	

※ 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。