

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 |
| 10/17 | 月 | ホットドッグ・スパゲティーサラダ | 635kcal | 和風ハンバーグ | 683kcal | 太刀魚の塩焼き | 643kcal |
| | | ヨーグルト・スープ | | 五目ひじき煮 | | 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 | | 26.1g | | 30.4g | |
| 10/18 | 火 | ししゃも | 647kcal | 中華定食 | 808kcal | ピザ風チキン | 722kcal |
| | | だし巻・しば漬・味噌汁 | | (チンジャオロース、 | | かぼちゃサラダ | |
| | | ごはん・生野菜 | | 春巻、肉団子、かき玉スープ、 | | きのこスープ | |
| | | 生卵・納豆・のり・牛乳 | | 一口桃まんじゅう、杏仁豆腐) | | 23.8g | |
| 10/19 | 水 | ツナマヨトースト・ミニオムレツ | 647kcal | 塩ラーメン | 841kcal | 麻婆豆腐 | 839kcal |
| | | ヨーグルト・スープ | | 豚肉唐揚げ | | 揚げ餃子 | |
| | | ごはん | | 野菜サラダ | | 中華スープ | |
| | | 生野菜・生卵・のり・牛乳 | | 29.0g | | 30.7g | |
| 10/20 | 木 | 鯖の塩焼 | 648kcal | ピピンバ | 697kcal | すき煮 | 830kcal |
| | | ミニコロッケ・マカロニサラダ | | ごま団子 | | イカの天ぷら | |
| | | ごはん・生野菜・味噌汁 | | ワカメスープ | | キウイ | |
| | | 生卵・納豆・のり・牛乳 | | 30.1g | | 26.0g | |
| 10/21 | 金 | ホットケーキ・ウインナー | 512kcal | チキンカツ | 652kcal | ロールキャベツシチュー | 875kcal |
| | | ヨーグルト・スープ | | なすの揚げ煮 | | ハムサラダ | |
| | | ごはん | | 味噌汁 | | マロンケーキ | |
| | | 生野菜・生卵・のり・牛乳 | | 19.6g | | 20.8g | |
| 10/22 | 土 | 鯖の塩焼 | 645kcal | カレーライス | 977kcal | 鯖のポテマヨ焼き | 724kcal |
| | | 蓮根はさみ揚げ・さつま芋甘煮 | | エビミックスフライ | | ピーマンの肉詰め | |
| | | ごはん・生野菜・味噌汁 | | プリン | | すまし汁 | |
| | | 生卵・納豆・のり・牛乳 | | 19.5g | | 28.4g | |
| 10/23 | 日 | 食パン・ミニクロワッサン | 543kcal | スープスパゲティー | 851kcal | まぐろカツ | 913kcal |
| | | ヨーグルト・ごはん | | 鶏の唐揚げ | | 中華春雨 | |
| | | 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳 | | ミニエクレア | | 味噌汁 | |
| | | 19.5g | | 30.3g | | マンゴー | |

※ 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。