

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
10/24	月	ホットドッグ・スパゲティサラダ	686kcal	豚ロールカツ	784kcal	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		ポテトサラダ		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		赤だし味噌汁	
10/25	火	ししゃも・厚焼玉子	564kcal	坦々麺	762kcal	チーズハンバーグ	768kcal
		しば漬・味噌汁		肉シュウマイ		ゴボウサラダ	
		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		24.5g		ワカメごはん	
10/26	水	タマゴトースト・チキンナゲット	605kcal	焼肉風野菜炒め	608kcal	鯖の味噌煮	890kcal
		ヨーグルト・スープ		ナムル		ポテトサラダロール	
		ごはん		ワカメスープ		切干大根煮、きのこ汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.5g			
10/27	木	鯖塩焼き・ちくわ天ぷら	589kcal	油淋鶏	795kcal	肉じゃが	780kcal
		ひじき煮・味噌汁		白菜キムチ		ホタテ風味フライ	
		ごはん・生野菜		中華スープ		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		18.7g			
10/28	金	ホットケーキ・ウインナー	610kcal	キーマカレー	791kcal	豚肉の生姜焼き	664kcal
		ヨーグルト・スープ		ハムサラダ		筑前煮	
		ごはん・生野菜		ミニ雪見大福		すまし汁	
		生卵・のり・牛乳		19.5g			
10/29	土	鯖塩焼き・ミニコロケ	575kcal	グリルチキン	569kcal	酢豚	1012kcal
		刻みたくあん・味噌汁		中華春雨		揚げ餃子	
		ごはん・生野菜		かき玉スープ		パイ	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳		23.4g			
10/30	日	食パン・ミニクロワッサン	524kcal	肉うどん	856kcal	アジフライ	755kcal
		ヨーグルト・ごはん		筍の土佐煮		小松菜のお浸し	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ゆかりごはん		味噌汁	
				20.5g		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。