

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
10/31	月	コロッケパン・スパゲティーサラダ	686kcal	鶏フリッター	706kcal	カレイの南蛮漬け	788kcal
		ヨーグルト・スープ		金平ごぼう		豚串カツ	
		ごはん	20.3g	赤だし味噌汁	31.3g	味噌汁	31.9g
		生野菜・生卵・のり・牛乳				オレンジ	
11/1	火	ししゃも・だし巻	621kcal	ちゃんぽん	850kcal	照り焼きハンバーグ	776kcal
		しば漬・味噌汁		ワカメごはん		大根なます	
		ごはん・生野菜	21.8g	ごま団子	23.0g	すまし汁	39.5g
		生卵・納豆・のり・牛乳				ピーチゼリー	
11/2	水	チーズトースト・チキンナゲット	604kcal	揚げ豆腐の焼肉たれ	781kcal	クリームシチュー	830kcal
		ヨーグルト・スープ		海鮮シュウマイ		ツナサラダ	
		ごはん	27.4g	中華スープ	34.6g	ミルクレープ	31.9g
		生野菜・卵・のり・牛乳					
11/3	木	食パン・ミニクロワッサン	584kcal	中華丼	709kcal	鯖のチーズ焼き	668kcal
		ヨーグルト・ごはん		春巻		ミートボール	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	23.6g	ワカメスープ	23.3g	きのこスープ	26.7g
						フルーツポンチ	
11/4	金	ホットケーキ・ウインナー	661kcal	エビフライ	857kcal	チキンソテー	497kcal
		スープ		白身フライ		ひじき煮	
		ごはん・生野菜	24.6g	蓮根の昆布煮	22.3g	味噌汁	30.8g
		生卵・のり・牛乳		かき玉スープ		キウイ	
11/5	土	鯖の塩焼き・ちくわ天ぷら	624kcal	豚肉の唐揚げ	782kcal	鮭のバター焼き	597kcal
		刻みたくあん・味噌汁		白菜の胡麻和え		鶏の梅しそ天ぷら	
		ごはん・生野菜	21.7g	もやしのスープ	28.6g	すまし汁	31.8g
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳				みかんゼリー	
11/6	日	食パン・ミニクロワッサン	622kcal	キャベツメンチカツ	631kcal	白身魚の竜田揚げ	648kcal
		ヨーグルト・ごはん		マカロニサラダ		つくね串	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	23.3g	コンソメスープ	17.0g	柚子風味こんにゃく・味噌汁	18.2g
						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。