

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
11/7	月	ホットドッグ・スパゲティーサラダ	630kcal	カニクリームコロッケ	635kcal	ぶりの照り焼き・春巻	840kcal
		ヨーグルト・スープ		ごぼうサラダ		春雨の酢の物	
		ごはん		味噌汁		すまし汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		29.1g		16.9g	
11/8	火	ししゃも	621kcal	味噌ラーメン	709kcal	ハンバーグきのこソース	774kcal
		厚焼玉子・きゅうり漬け		肉シュウマイ		エビフリッター	
		ごはん・味噌汁		野菜サラダ		オニオンスープ	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		23.4g		37.4g	
11/9	水	ツナマヨトースト・チキンナゲット	635kcal	とんかつ	703kcal	肉豆腐	890kcal
		ヨーグルト スープ		筑前煮		イカリングフライ	
		ごはん		赤だし味噌汁		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		24.5g		18.8g	
11/10	木	鯖塩焼	589kcal	鶏めし	732kcal	鮭のピザ風焼き	798kcal
		ミニコロッケ・ひじき煮		白菜のお浸し		ハムカツ	
		ごはん・味噌汁		かき玉汁		コーンクリームスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		22.4		36.9g	
11/11	金	ホットケーキ	624kcal	カレーうどん	578kcal	ポークソテー	666kcal
		ウインナー・スープ		野菜サラダ		ピリ辛こんにゃく	
		ヨーグルト・ご飯		バナナ		ワカメスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		31.4g		19.4g	
11/12	土	鯖塩焼	586kcal	ハヤシライス	881kcal	鯖の野菜あんかけ	723kcal
		ちくわ天・刻みたくあん		メンチカツ		豚肉唐揚げ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ミニエクレア		さつま芋の甘煮	
		生野菜・生卵・牛乳		24.6g		24.1g	
11/13	日	食パン	621kcal	サーモンフライ	706kcal	鶏の唐揚げ	832kcal
		ミニクロワッサン		小松菜お浸し		ポテトサラダ	
		ヨーグルト・ご飯		卵スープ		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		23.4g		19.4g	

※ 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。