

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
11/14	月	ホットドッグ	552kcal	ハンバーグ	748kcal	太刀魚の塩焼き	643kcal
		スパサラダ・スープ		ひじき煮		牛肉コロッケ	
		ヨーグルト・ごはん		赤だし味噌汁		金平ごぼう・すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.7g		オレンジ	
11/15	火	ししゃも	610kcal	醤油ラーメン	658kcal	麻婆豆腐	839kcal
		だし巻・しば漬・味噌汁		野菜サラダ		揚げ餃子	
		ごはん・生野菜		ワカメごはん		中華スープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		26.2g		ミニたい焼き	
11/16	水	タマゴトースト	701kcal	中華定食	808kcal	ピザ風チキン	722kcal
		チキンナゲット・スープ		(チンジャオロース・春巻・		南瓜サラダ	
		ヨーグルト・ごはん		肉団子・かき玉スープ・		きのこスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		31.5g		杏仁豆腐・一口桃まんじゅう)	
11/17	木	鯖の塩焼	687kcal	ビビンバ	670kcal	おでん	719kcal
		ミニコロッケ・切干大根煮		海鮮シュウマイ		豚串カツ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ワカメスープ		みかん	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.9g			
11/18	金	ホットケーキ	686kcal	チキンカツ	692kcal	すき煮	830kcal
		ウインナー・スープ		中華春雨		イカ天ぷら	
		ヨーグルト・ごはん		味噌汁		キウイ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g			
11/19	土	鯖の塩焼	578kcal	カレーライス	993kcal	鯖のポテマヨ焼き	704kcal
		ちくわ天・刻みたくあん		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		ババロアシュークリーム		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g			
11/20	日	食パン・ミニクロワッサン	552kcal	スープスパゲティー	863kcal	まぐろカツ	887kcal
		ヨーグルト・ごはん		鶏の唐揚げ		筑前煮	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		ミニマドレーヌ		味噌汁	
		20.7g				30.5g	

※ 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。