

# 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
11/21	月	コロッケパン・ミニオムレツ	635kcal	豚ロールカツ	700kcal	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		なすの揚げ煮		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g		赤だし味噌汁	
11/22	火	ししゃも・厚焼玉子	647kcal	焼肉風野菜炒め	622kcal	チーズハンバーグ	736kcal
		きゅうり漬け・味噌汁		白菜キムチ		ゴボウサラダ	
		ごはん・生野菜		ワカメスープ		きのこスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		26.8g	
11/23	水	食パン・ミニクロワッサン	647kcal	アジフライ	909kcal	酢豚	1012kcal
		ヨーグルト		ポテトサラダ		揚げ餃子	
		ごはん		味噌汁		パン	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		29.0g		22.9g	
11/24	木	鯖の塩焼・ちくわ天ぷら	648kcal	塩ラーメン	619kcal	グリルチキン	585kcal
		刻みたくあん・味噌汁		肉シュウマイ		春雨の酢の物	
		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		30.1g		ワカメごはん	
11/25	金	ホットケーキ・ウインナー	512kcal	キーマカレー	791kcal	豚肉の生姜焼き	680kcal
		ヨーグルト・スープ		ハムサラダ		ピリ辛コンニャク	
		ごはん		ミニ雪見大福		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		28.3g	
11/26	土	鯖の塩焼き・ミニ春巻	645kcal	焼豚炒飯	644kcal	鯖の野菜マリネ	877kcal
		切干大根煮・味噌汁		キャベツメンチカツ		豚肉の唐揚げ	
		ごはん・生野菜		中華スープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		21.6g	
11/27	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	天ぷらそば	828kcal	フライドチキン	880kcal
		ヨーグルト		竹の子の土佐煮		マカロニサラダ	
		ごはん		ゆかりごはん		味噌汁	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		19.5g		24.5g	

※ 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。