

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
11/28	月	ホットドッグ・ポテトフライ	635kcal	鶏フリッター	706kcal	カレイの南蛮漬け	658kcal
		ヨーグルト・スープ		金平ごぼう		豚串カツ	
		ごはん		赤だし味噌汁		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		26.1g		31.3g	
11/29	火	ししゃも	647kcal	ちゃんぽん	850kcal	照り焼きハンバーグ	776kcal
		だし巻・しば漬		ワカメごはん		大根なます	
		ごはん・生野菜・味噌汁		ごま団子		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		23.0g	
11/30	水	ツナマヨ-toast・チキンナゲット	647kcal	牛丼	757kcal	鯖のマヨチーズ焼	751kcal
		ヨーグルト スープ		蓮根の昆布煮		ミートボール	
		ごはん		そば汁		きのこスープ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		29.0g		26.1g	
12/1	木	鯖の塩焼	648kcal	エビフライ	850kcal	チキンソテー	578kcal
		ちくわ天ぷら・中華春雨		白身魚フライ		ひじき煮	
		ごはん・生野菜・味噌汁		白菜と小松菜の胡麻和え		かき玉スープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		25.6g	
12/2	金	ホットケーキ・ウインナー	512kcal	揚げ豆腐の焼肉だれ	608kcal	ビーフシチュー	944kcal
		ヨーグルト・スープ		もやしのナムル		ツナサラダ	
		ごはん		ワカメスープ		チョコケーキ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		19.6g		42.2g	
12/3	土	鯖の塩焼	645kcal	豚肉の唐揚げ	732kcal	鮭のバター焼き	632kcal
		ミニ春巻・刻みたくあん		ポテトサラダ		ミニコロッケ	
		ごはん・生野菜・味噌汁		中華スープ		鶏の梅しそ天ぷら	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		27.3g	
12/4	日	食パン・ミニクロワッサン	543kcal	キャベツメンチカツ	631kcal	白身魚の竜田揚げ	621kcal
		ヨーグルト・ごはん		マカロニサラダ		柚子風味こんにやく	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		コンソメスープ		味噌汁	
		19.5g		17.0g		みかんゼリー	

※ 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。