

## 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
12/5	月	コロッケパン・スパゲティサラダ	686kcal	ささみチーズカツ	647kcal	ぶりの照り焼き	948kcal
		ヨーグルト・スープ		ゴボウサラダ		春巻・おから煮	
		ごはん		赤だし味噌汁		すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		18.0g	
12/6	火	ししゃも・厚焼玉子	564kcal	味噌ラーメン	885kcal	ハンバーグきのこソース	760kcal
		きゅうり漬・味噌汁		揚げ餃子		エビフリッター	
		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		24.5g		34.1g	
12/7	水	タマゴトースト・ポテトフライ	605kcal	ピビンバ	670kcal	肉豆腐	942kcal
		ヨーグルト・スープ		海鮮シュウマイ		イカリングフライ	
		ごはん		ワカメスープ		味噌汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		23.5g		27.3g	
12/8	木	鯖塩焼き・ちくわ天ぷら	589kcal	油淋鶏	668kcal	鮭のピザ風焼き	799kcal
		刻みたくあん・味噌汁		白菜キムチ		ハムカツ	
		ごはん・生野菜		かき玉スープ		コーンクリームスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		18.7g		33.0g	
12/9	金	ホットケーキ・ウインナー	610kcal	カレーうどん	518kcal	ポークソテー	679kcal
		ヨーグルト・スープ		野菜サラダ		竹の子土佐煮	
		ごはん・生野菜		みかん		きのこ汁	
		生卵・のり・牛乳		19.5g		21.1g	
12/10	土	鯖塩焼き・ミニコロッケ	575kcal	ハヤシライス	910kcal	カレイの野菜あんかけ	676kcal
		切干大根煮・味噌汁		エビミックスフライ		肉団子	
		ごはん・生野菜		はちみつレモンゼリー		さつま芋の甘煮	
		生卵・納豆・味付きのり・牛乳		23.4g		22.9g	
12/11	日	食パン・ミニクロワッサン	524kcal	サーモンフライ	706kcal	鶏の唐揚げ	742kcal
		ヨーグルト・ごはん		ポテトフライ		中華春雨	
		生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳		小松菜のお浸し		味噌汁	
		20.5g		卵スープ		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。