

## 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
12/12	月	ホットドッグ・スパゲティーサラダ	686kcal	グリルチキン	598kcal	太刀魚の塩焼き	782kcal
		ヨーグルト・スープ		大豆ひじき煮		牛肉コロッケ	
		ごはん		味噌汁		金平ごぼう・すまし汁	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		20.3g		30.4g	
12/13	火	鯖の塩焼き・だし巻	621kcal	ミートスパゲティー	945kcal	豆腐ハンバーグ	735kcal
		しば漬・味噌汁		ツナサラダ		南瓜サラダ	
		ごはん・生野菜		バナナ		きのこ汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		21.8g		37.2g	
12/14	水	チーズトースト・チキンナゲット	604kcal	カレーライス	957kcal	おでん	763kcal
		ヨーグルト・スープ		メンチカツ		イカの天ぷら	
		ごはん		ピーチゼリー		キウイ	
		生野菜・生卵・のり・牛乳		27.4g		28.2g	
12/15	木	鯖の塩焼き・ちくわ天ぷら	584kcal	とんかつ	687kcal	クリームシチュー	800kcal
		きゅうり漬け・味噌汁		筑前煮		ハムサラダ	
		ごはん		赤だし味噌汁		ミニエクレア	
		生卵・納豆・のり・牛乳		23.6g		20.6g	
12/16	金	メロンパン・ウインナー	661kcal	肉うどん	903kcal	フライドチキン	840kcal
		ヨーグルト・スープ		野菜のかき揚げ		ポテトサラダ	
		ごはん・生野菜		ゆかりごはん		オニオンスープ	
		生卵・のり・牛乳		24.6g		23.1g	
12/17	土	鯖の塩焼き・ミニコロッケ	624kcal	中華丼	684kcal		
		切干大根煮・味噌汁		揚げ餃子			
		ごはん		卵スープ			
		生卵・納豆・のり・牛乳		21.7g		13.6g	
12/18	日						

※ 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。