

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
1/8	日					豚ヒレカツ ひじき煮 味噌汁 チーズババロアシュー	746kcal 26.4g
1/9	月	ホットドッグ・スパサラダ ヨーグルト・スープ ごはん 生野菜・生卵・のり・牛乳	635kcal 26.1g	鶏フリッター 金平ごぼう 赤だし味噌汁	826kcal 35.6g	ぶりの照り焼き 肉団子・おから煮 すまし汁 わらび餅(抹茶)	915kcal 33.6g
1/10	火	ししゃも 厚焼玉子・しば漬 ごはん・生野菜・味噌汁 生卵・納豆・のり・牛乳	647kcal 25.3g	カレーライス とんかつ プリン	974kcal 30.0g	ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ オニオンスープ ミニエクレア	848kcal 21.5g
1/11	水	ツナマヨトースト・チキンナゲット ヨーグルト・スープ ごはん 生野菜・生卵・のり・牛乳	647kcal 29.0g	塩ラーメン 春巻 野菜サラダ ワカメごはん	829kcal 25.7g	鯖のポテマヨ焼き ハムカツ コーンクリームスープ オレンジ	964kcal 32.9g
1/12	木	鯖の塩焼 ちくわ天ぷら・刻みたくあん ごはん・生野菜・味噌汁 生卵・納豆・のり・牛乳	648kcal 30.1g	ビビンバ 海鮮シュウマイ ワカメスープ	670kcal 27.3g	肉豆腐 イカリングフライ きのこ汁 キウイ	871kcal 41.2g
1/13	金	ホットケーキ・ウインナー スープ ごはん 生野菜・生卵・のり・牛乳	512kcal 19.6g	エビフライ 白身魚フライ 蓮根の昆布煮 味噌汁	877kcal 23.8g	ポークソテー 春雨の酢の物 中華スープ たい焼き	660kcal 22.5g
1/14	土	鯖の塩焼 豚串カツ・切干大根煮 ごはん・生野菜・味噌汁 生卵・納豆・のり・牛乳	645kcal 19.5g	グリルチキン ナムル かき玉スープ	537kcal 28.3g	鮭のバター焼き ミニコロッケ ピリ辛こんにゃく・すまし汁 フルーツポンチ	707kcal 23.0g
1/15	日	食パン・ミニクロワッサン ヨーグルト・ごはん 生野菜・チーズ・生卵・のり・牛乳	543kcal 19.5g	スープスパゲティー 鶏の唐揚げ ミニワッフル	851kcal 30.6g	キャベツメンチカツ 筑前煮 味噌汁 マンゴー	770kcal 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。