

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
1/16	月	コロッケパン	686kcal	とんかつ	771kcal	カレイの南蛮漬け	868kcal
		スパゲティーサラダ		竹の子の土佐煮		鶏の梅しそ天ぷら	
		スープ・ヨーグルト		赤だし味噌汁		すまし汁	
		生野菜・オレンジジュース		20.3g		22.6g	
1/17	火	ししゃも・出し巻き卵	564kcal	担々麺	967kcal	照り焼きハンバーグ	923kcal
		きゅうり漬・味噌汁		肉シュウマイ		柚子風味こんにやく	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		24.5g		39.3g	
1/18	水	チーズトースト	605kcal	焼肉風野菜炒め	865kcal	鯖の味噌煮	1013kcal
		チキンナゲット		白菜キムチ		牛肉コロッケ	
		スープ・ヨーグルト		ワカメスープ		切干大根煮・きのこ汁	
		生野菜・オレンジジュース		23.5g		34.2g	
1/19	木	鮭の塩焼き・ミニ春巻き	589kcal	鶏めし	853kcal	おでん	1011kcal
		ひじき煮・味噌汁		白菜のごま和え		豚串カツ	
		ごはん・生野菜		味噌汁		みかん	
		生卵・納豆・のり・牛乳		18.7g		32.1g	
1/20	金	ホットケーキ	610kcal	肉うどん	931kcal	クリームシチュー	1018kcal
		ウインナー		野菜のかき揚げ		ハムサラダ	
		スープ・ヨーグルト		ゆかりごはん		ミルクレーブケーキ	
		生野菜・オレンジジュース		19.5g		24.4g	
1/21	土	鯖塩焼き・ちくわ天	575kcal	ハヤシライス	1081kcal	酢豚	1071kcal
		刻みたくあん・味噌汁		エビミックスフライ		揚げ餃子	
		ごはん・生野菜		チーズパバロアシュー		パイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		23.4g		28.6g	
1/22	日	食パン	524kcal	アジフライ	882kcal	鶏の唐揚げ	992kcal
		ミニクロワッサン		中華春雨		ポテトサラダ	
		ヨーグルト		卵スープ		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		20.5g		26.0g	

※ 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。