

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
1/23	月	ホットドッグ		豚ロールカツ		豆腐ハンバーグ	
		スパゲティ・サラダ	523kcal	メンチカツ	736kcal	大根なます	686kcal
		ヨーグルト・スープ		ひじき煮		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース	18.9g	赤だし味噌汁	24.2g	オレンジ	23.3g
1/24	火	ししゃも・厚焼玉子		醤油ラーメン		ピザ風チキン	
		しば漬・味噌汁	564kcal	海鮮シュウマイ	682kcal	エビフリッター	735kcal
		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	わかめごはん	30.1g	アセロラゼリー	38.6g
1/25	水	タマゴトースト		中華定食		肉じゃが	
		チキンナゲット	605kcal	(肉団子・かきたまスープ	808kcal	ホタテ風味フライ	780kcal
		ヨーグルト・スープ		・春巻・チンジャオロース		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース	23.5g	・杏仁豆腐・一口もまんじゅう)	23.8g	キウイ	26.0g
1/26	木	サバの塩焼き・ちくわ天ぷら		油淋鶏		鮭のマヨネーズ焼	
		刻みたくあん・味噌汁	589kcal	わかめスープ	753kcal	キャベツメンチカツ	763kcal
		ごはん・生野菜		ごま団子		コンソメスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳	18.7g		33.5g	ミニエクレア	27.5g
1/27	金	ホットケーキ		豚肉の唐揚げ		ロールキャベツシチュー	
		ウインナー	411kcal	ナムル	713kcal	ツナサラダ	959kcal
		ヨーグルト・スープ		きのこ汁		チョコケーキ	
		生野菜・オレンジジュース	12.6g		33.4g		33.8g
1/28	土	鯖の塩焼き・ミニ春巻		焼豚炒飯		カレーの野菜あんかけ	
		きゅうり漬け・味噌汁	575kcal	野菜コロッケ	610kcal	肉団子	676kcal
		ごはん・生野菜		中華スープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳	23.4g		23.2g	さつま芋の甘煮	28.1g
1/29	日	食パン		天ぷらそば		まぐろカツ	
		ミニクワッサン	550kcal	ピリ辛こんにゃく	685kcal	筑前煮	882kcal
		ヨーグルト		ゆかりごはん		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース	21.3g	ミニワッフル	17.7g	みかんゼリー	25.3g

※ 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。