

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
1/30	月	コロッケパン	630kcal	ビーフカツ	716kcal	鯖の照り焼き	895kcal
		スパゲティーサラダ		金平ごぼう		おから煮・鶏天	
		ヨーグルト・スープ		赤だし味噌汁		すまし汁	
		生野菜・オレンジジュース		29.1g		21.9g	
1/31	火	ししゃも・だし巻	621kcal	とんこつラーメン	839kcal	チーズハンバーグ	814kcal
		しば漬け・味噌汁		揚げ餃子		南瓜サラダ	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		コーンクリームスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		23.4g		30.3g	
2/1	水	ツナマヨトースト	635kcal	揚げ豆腐の焼肉だれ	638kcal	鯖の野菜マリネ	773kcal
		チキンナゲット		中華春雨		ミートボール	
		ヨーグルト・スープ		ワカメスープ		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		24.5g		43.3g	
2/2	木	鮭の塩焼き・ちくわ天	589kcal	鶏の唐揚げ	676kcal	すき煮	830kcal
		切干大根煮・味噌汁		ポテトサラダ		イカ天ぷら	
		ごはん・生野菜		中華スープ		キウイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		22.4g		32.6g	
2/3	金	ホットケーキ	624kcal	カレーライス	958kcal	豚肉生姜焼き	720kcal
		ウインナー		メンチカツ		レンコン昆布煮	
		ヨーグルト・スープ		はちみつレモンゼリー		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		31.4g		28.1g	
2/4	土	鯖の塩焼・ミニコロッケ	586kcal	チキンソテー	547kcal	アジフライ	880kcal
		刻みたくあん・味噌汁		ごま和え		マカロニサラダ	
		ごはん・生野菜		かき玉スープ		ミニチーズドッグ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		24.6g		29.1g	
2/5	日	食パン	621kcal	肉うどん	854kcal	白身魚の竜田揚げ	667kcal
		ミニクロワッサン		竹の子土佐煮		小松菜のお浸し	
		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		23.4g		27.3g	

※ 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。