

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
2/6	月	ホットドッグ	552kcal	鶏フリッター	714kcal	太刀魚の塩焼き	748kcal
		スパサラダ		ゴボウサラダ		豚肉の唐揚げ	
		ヨーグルト・スープ		赤だし味噌汁		春雨の酢の物・すまし汁	
		生野菜・オレンジジュース		20.7g		34.4g	
2/7	火	ししゃも	610kcal	味噌ラーメン	781kcal	ポークソテー	687kcal
		厚焼玉子・きゅうり漬け		春巻		ピリ辛こんにゃく	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		かき玉汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		26.2g		34.4g	
2/8	水	チーズトースト	701kcal	ハヤシライス	864kcal	麻婆豆腐	840kcal
		チキンナゲット		カニクリームコロッケ		揚げ餃子	
		ヨーグルト・スープ		ミニエクレア		ワカメスープ	
		生野菜・オレンジジュース		31.5g		27.2g	
2/9	木	鯖の塩焼	687kcal	牛丼	749kcal	鯖のピザ風焼き	796kcal
		ちくわ天・切干大根煮		白菜のお浸し		ハムカツ	
		ごはん・生野菜		そば汁		きのこスープ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.9g		32.6g	
2/10	金	ホットケーキ	686kcal	エビフライ	862kcal	ハンバーグきのこソース	709kcal
		ウインナー		白身フライ		筑前煮	
		ヨーグルト・スープ		なすの揚げ煮		オニオンスープ	
		生野菜・オレンジジュース		26.1g		23.7g	
2/11	土	鯖の塩焼	578kcal	チキンライス	769kcal	鮭のバター焼き	739kcal
		ミニメンチカツ・刻みたくあん		ポテトサラダロールフライ		ミニコロッケ・肉シュウマイ	
		ごはん・生野菜		コンソメスープ		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		25.8g	
2/12	日	食パン	552kcal	スープスパゲティー	851kcal	豚ヒレカツ	729kcal
		ミニクロワッサン		鶏の唐揚げ		ひじき煮	
		ヨーグルト		ミニワッフル		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		20.7g		30.6g	

※ 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。