

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
2/13	月	コロッケパン	635kcal	ささみチーズカツ	636kcal	アジ南蛮漬け	707kcal
		スパゲティーサラダ		竹の子の土佐煮		肉団子	
		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		26.1g		22.8g	
2/14	火	ししゃも	647kcal	坦々麺	819kcal	照焼ハンバーグ	856kcal
		だし巻玉子・しば漬		海鮮シュウマイ		金平ごぼう	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		25.3g		ワカメごはん	
2/15	水	タマゴトースト	647kcal	焼肉風野菜炒め	575kcal	鯖の味噌煮	756kcal
		チキンナゲット		白菜キムチ		柚子風味こんにやく	
		ヨーグルト・スープ		中華スープ		キノコ汁	
		生野菜・オレンジジュース		29.0g		26.9g	
2/16	木	鮭の塩焼き	648kcal	ピピンバ	680kcal	クリームシチュー	846kcal
		ちくわ天ぷら・刻みたくあん		鶏のから揚げ		ハムサラダ	
		ごはん・生野菜		ワカメスープ		ミルクレープケーキ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		30.1g		29.1g	
2/17	金	ホットケーキ	512kcal	カレーうどん	769kcal	おでん	634kcal
		ウインナー		野菜サラダ		イカリングフライ	
		ヨーグルト・スープ		アセロラゼリー		みかん	
		生野菜・オレンジジュース		19.6g		20.6g	
2/18	土	鯖の塩焼き	645kcal	グリルチキン	543kcal	酢豚	903kcal
		ミニコロッケきゅうり漬		ナムル		春巻	
		ごはん・生野菜		かき玉スープ		パイ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		19.5g		33.9g	
2/19	日	食パン	543kcal	サーモンフライ	702kcal	鶏の梅しそ天ぷら	784kcal
		ミニクワッサン		切干大根煮		中華春雨	
		ヨーグルト		すまし汁		味噌汁	
		生野菜・オレンジジュース		19.5g		19.6g	

※ 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。