

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
3/6	月	ホットドッグ	491kcal	ビーフカツ	721kcal	太刀魚の塩焼き	731kcal
		スパゲティーサラダ		金平ごぼう		豚肉の唐揚げ	
		ヨーグルト・スープ		赤だし味噌汁		おから煮・すまし汁	
		生野菜・オレンジジュース		18.4g		19.0g	
3/7	火	鮭の塩焼・厚焼き玉子	718kcal	醤油ラーメン	856kcal	ポークソテー	888kcal
		しば漬・味噌汁		揚げ餃子		筑前煮	
		ごはん・生野菜		野菜サラダ		味噌汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		41.5g		29.8g	
3/8	水	ツナマヨトースト	532kcal	牛丼	835kcal	ハンバーグきのこソース	1031kcal
		チキンナゲット		お浸し		南瓜サラダ	
		ヨーグルト・スープ		そば汁		コーンクリームスープ	
		生野菜・オレンジジュース		20.7g		27.8g	
3/9	木	サバの塩焼き・ちくわ天ぷら	773kcal	焼肉風野菜炒め	734kcal	おでん	873kcal
		中華春雨・味噌汁		白菜キムチ		ハムカツ	
		ごはん・生野菜		わかめスープ		キウイフルーツ	
		生卵・納豆・のり・牛乳		34.9g		31.4g	
3/10	金	ホットケーキ	407kcal	エビフライ	860kcal	クリームシチュー	908kcal
		ウインナー		白身魚フライ		ハムサラダ	
		ヨーグルト・スープ		大豆ひじき煮		チーズドッグ	
		生野菜・オレンジジュース		11.9g		26.7g	
3/11	土	鯖の塩焼き・ミニ春巻	679kcal	ハヤシライス	830kcal	鮭のチーズ焼き	726kcal
		刻みたくあん・味噌汁		カニクリームコロッケ		肉シュウマイ	
		ごはん・生野菜		プリン		すまし汁	
		生卵・納豆・のり・牛乳		23.7g		23.2g	
3/12	日	食パン	500kcal	スープスパゲティー	816kcal	鶏の唐揚げ	895kcal
		ミニクロワッサン		メンチカツ		ポテトサラダ	
		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		17.7g		31.4g	

※ 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。