



献立表



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
				B	C	A
4	5	6	7	8	9	10
B	C	A	B	C	A	B
11	12	13	14	15	16	17
C	A	B	C	A	B	C
18	19	20	21	22	23	24
A	B	C	A	B	C	A
25	26	27	28			
B	C	A	B			



	A	B	C
朝食	卵焼き 千キンナゲット フロッコリーの和え物	オムレツ ウインナー マカロニサラダ	スクランブルエッグ ミートボール ポテトサラダ
	ごはん・味噌汁・パン・ジャム・サラダバー ふりかけ・納豆・味付のり・ミルク		
カロリー	798kcal	927kcal	808kcal
タンパク質	34.7g	35.2g	31.7g
脂質	32.4g	39.8g	32.9g
昼食	かきあげ丼 ギョーザ 野菜の和え物	親子丼 コロケ 野菜の和え物	豚丼 春巻き ナムル
	汁物・フルーツ・サラダバー		
カロリー	901kcal	795kcal	908kcal
タンパク質	35.0g	29.1g	35.3g
脂質	23.7g	18.1g	26.2g
夕食	具だくさんスープ 鶏のから揚げ シューマイ 野菜の和え物 かに玉	具だくさん味噌汁 魚のホイル蒸し 豚肉の生姜焼き 野菜サラダ がんもどきの煮物	具だくさんスープ 豚カツ ロールキャベツ 野菜サラダ スパニッシュ風オムレツ
	ごはん・ゼリー・サラダバー		
カロリー	817kcal	898kcal	1010kcal
タンパク質	31.9g	35.6g	38.0g
脂質	22.4g	34.8g	39.8g
一日の総合計			
カロリー	2516kcal	2620kcal	2726kcal
タンパク質	101.6g	99.9g	105.0g
脂質	78.5g	92.7g	98.9g