



1月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		A	B	C	A	B
6	7	8	9	10	11	12
C	A	B	C	A	B	C
13	14	15	16	17	18	19
A	B	C	A	B	C	A
20	21	22	23	24	25	26
B	C	A	B	C	A	B
27	28	29	30	31		
C	A	B	C	A		

	A	B	C
朝食	コンビオムレツ 肉団子 ポテトサラダ	卵焼き 魚の塩焼き スパゲティサラダ	オムレツ ウインナー マカロニサラダ
	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	749kcal	802kcal	794kcal
タンパク質	30.5g	33.5g	33.4g
脂質	20.1g	29.4g	27.8g
昼食	豚丼 春巻き 野菜の和え物	親子丼 コロッケ 野菜の和え物	かに玉丼 フライ餃子 野菜の和え物
	汁物・フルーツ・サラダバー		
カロリー	901kcal	795kcal	784kcal
タンパク質	35.4g	28.3g	23.2g
脂質	25.1g	18.2g	25.0g
夕食	具だくさん味噌汁 竜田揚げ 塩焼きそば 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ	具だくさんスープ デミハンバーグ ハムサラダフライ 焼き魚 野菜の和え物	具だくさん味噌汁 しゅうまい 鶏もものホイル蒸し 爪フライ 野菜の和え物
	ごはん・ゼリー・サラダバー		
カロリー	906kcal	933kcal	881kcal
タンパク質	29.7g	30.1g	35.7g
脂質	30.1g	27.3g	26.1g
一日の総合計			
カロリー	2556kcal	2530kcal	2459kcal
タンパク質	95.6g	91.9g	92.3g
脂質	75.3g	74.9g	78.9g

