



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 |
| | | | B | C | A | B |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| C | A | B | C | A | B | C |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| A | B | C | A | B | C | A |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| B | C | A | B | C | A | B |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| C | A | B | C | A | B | |



| | A | B | C |
|--------|---|--|--|
| 朝食 | コンビオムレット 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 | オムレット ウィンナー 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 | 貝だくさん味噌汁 竜田揚げ 塩焼きそば 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ | 貝だくさんスープ デミハンバーグ ハムサラダフライ 焼き魚 野菜の和え物 | 貝だくさん味噌汁 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 |

