

週間献立表

(桜俊館(寮))

	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)							
朝食	ごはん ふりかけ みそ汁(ほうれん草・巻麩) さばカレー煮 ツナマヨのちくわの磯辺揚げ キャベツ	ごはん ふりかけ すまし汁(豆腐・わかめ) 五目厚焼き玉子 春雨サラダ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(大根・人参・刻み揚げ) 焼壳 スペゲティサラダ(手作り) キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(なす・人参・ねぎ) さばの塩焼き 豆腐のふわふわ揚げ キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(小松菜・人参) レンコン肉詰フライ ナポリタン キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(玉ねぎ・もやし・刻み揚げ) アジフライ 春雨サラダ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(ほうれん草・刻み揚げ・ねぎ) たっぷり野菜のちぎり揚げ(焼き) うずら卵ワインナー串 キャベツ							
昼食						ロコモコ丼(温泉卵のせ)	チキンかつ丼							
夕食	ごはん わかめスープ 煮込みハンバーグ～テ ミース～ ナポリタン 野菜サラダ	ごはん 豚汁 油淋鶏 キャベツのクリーム煮 野菜サラダ	ごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト 野菜サラダ	ごはん 洋風トマトチーズ煮込みうどん チーズはんぺん&ポテトフライ 野菜サラダ	ごはん わかめスープ チキンカツ(手作り) エビマヨ 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ フライ盛り合わせプレート 野菜サラダ	ごはん わかめスープ 豚のチーズタッカルビ チヂミ 野菜サラダ							
栄養価	I礼ギ - 蛋白質 脂質 炭水化物 食物纖維 塩分	1846 kcal 52.7 g 51.6 g 296.6 g 13 g 8.4 g	I礼ギ - 蛋白質 脂質 炭水化物 食物纖維 塩分	1690 kcal 50.9 g 47.8 g 264.7 g 5.2 g 8.3 g	I礼ギ - 蛋白質 脂質 炭水化物 食物纖維 塩分	1641 kcal 37.8 g 42.8 g 277.7 g 6.7 g 6.5 g	I礼ギ - 蛋白質 脂質 炭水化物 食物纖維 塩分	2134 kcal 52.2 g 72.9 g 315.9 g 8.7 g 9.5 g	I礼ギ - 蛋白質 脂質 炭水化物 食物纖維 塩分	1738 kcal 47.6 g 55.6 g 263.7 g 5.9 g 7.2 g	I礼ギ - 蛋白質 脂質 炭水化物 食物纖維 塩分	2657 kcal 75.7 g 65.9 g 441.7 g 11.9 g 10.4 g	I礼ギ - 蛋白質 脂質 炭水化物 食物纖維 塩分	2515 kcal 77.5 g 58.4 g 419.1 g 10.1 g 10.2 g

メモ