



# 献立表



H30年1月1日～1月7日

	朝食	昼食	夕食	1日あたりの栄養価	
1/1 (月)		お休み		Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/2 (火)		お休み		Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/3 (水)		お休み		Ener	kcal
				蛋白質	g
				脂質	g
				塩分	g
1/4 (木)		お休み	さばの竜田揚げ ジャーマンポテト 豚汁	Ener	1312 kcal
				蛋白質	36.9 g
				脂質	28.7 g
				塩分	2.7 g
1/5 (金)	肉団子 ベーコンのケチャップ炒め 五目巾着 バナナ	お弁当	焼き肉 マカロニグラタン ワンタンスープ	Ener	2765 kcal
				蛋白質	70.5 g
				脂質	74.4 g
				塩分	3.0 g
1/6 (土)	赤魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 オレンジ	お弁当	生姜焼き キャベツとささみのサラダ ポークカレー	Ener	3389 kcal
				蛋白質	97.5 g
				脂質	55.5 g
				塩分	3.3 g
1/7 (日)	フヨウハイ 鉄火なす グレープフルーツ	お弁当	山賊焼き 里芋の煮つけ 春雨とひき肉のスープ	Ener	2522 kcal
				蛋白質	71.6 g
				脂質	53.8 g
				塩分	6.2 g

★毎朝 納豆と卵がつきます

\*土・日は朝・夕食の合計です  
\*お弁当の栄養価は含まれません

★都合により変更させて頂くことがあります。  
ご迷惑をお掛けしますがよろしく願いいたします。

創造学園 食堂

