



# 献立表



H30年1月8日～1月14日

|                 | 朝食  | 昼食                    | 夕食                                  | 1日あたりの栄養価   |
|-----------------|---|-----------------------|-------------------------------------|---|
| 1/8<br>(月)<br>祝 | アジフライ<br>ほうれん草の辛味噌炒め<br>バナナ   | お弁当                   | 鶏の照り焼き<br>ツナわかめ和え<br>シチュー           | Ener 2719 kcal<br>蛋白質 77.2 g<br>脂質 61.0 g<br>塩分 6.2 g   |
| 1/9<br>(火)      | 五目卵焼き<br>そぼろ煮<br>昆布の佃煮<br>オレンジ  | おろしそハンバーグ<br>和風スパゲッティ | 白身魚のチリソース<br>ほうれん草お浸し<br>親子丼        | Ener 4699 kcal<br>蛋白質 131.0 g<br>脂質 76.2 g<br>塩分 6.8 g  |
| 1/10<br>(水)     | スクランブルエッグ<br>白菜の煮びたし<br>グレープフルーツ  | ポークカレー<br>ツナサラダ       | フライ盛り合わせ<br>あさりとペンネのクリーム煮<br>ポークカレー | Ener 3789 kcal<br>蛋白質 94.8 g<br>脂質 74.3 g<br>塩分 8.7 g   |
| 1/11<br>(木)     | 鮭の塩焼き<br>もやしとツナのマヨ和え<br>みかん  | 油淋鶏<br>厚揚げ煮<br>レタスサラダ | チキンバジルソテー<br>春雨サラダ<br>豚汁            | Ener 3917 kcal<br>蛋白質 122.1 g<br>脂質 95.7 g<br>塩分 4.1 g  |
| 1/12<br>(金)     | ジャンボシューマイ<br>わかめともやしの中華和え<br>バナナ  | 鶏肉の温玉丼<br>野菜サラダ       | タンドリー豚肉炒め<br>スパゲッティサラダ<br>ハヤシライス    | Ener 4298 kcal<br>蛋白質 113.7 g<br>脂質 120.8 g<br>塩分 6.2 g |
| 1/13<br>(土)     | さごしの西京焼き<br>肉じゃが<br>オレンジ  | お弁当                   | 八宝菜<br>揚げ餃子<br>ポトフ                  | Ener 2636 kcal<br>蛋白質 97.7 g<br>脂質 52.7 g<br>塩分 5.1 g   |
| 1/14<br>(日)     | 豆腐ハンバーグおろしソース<br>焼きそば<br>昆布の佃煮<br>グレープフルーツ  | お弁当                   | 焼き肉<br>えびサラダ<br>ハヤシライス              | Ener 2778 kcal<br>蛋白質 67.6 g<br>脂質 72.9 g<br>塩分 5.1 g   |

★毎朝 納豆と卵がつきます

\*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

