

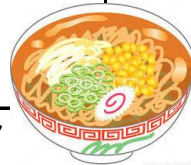


献立表



H30年1月15日～1月21日

	朝食	昼食	夕食	1日あたりの栄養価
1/15 (月)	さんまの塩焼き 大根の煮物 バナナ	山賊焼き かぼちゃの煮物 ちくわときゅうりの和え物	焼き鳥 エビ団子 ひき肉と春雨のスープ	Ener 4107 kcal 蛋白質 129.0 g 脂質 102.0 g 塩分 7.7 g
1/16 (火)	五目卵焼き ウインナー きんぴら オレンジ	豚キムチ丼 揚げたこ焼き サラダ菜添え	ささみフライ もずく酢 ポークカレー	Ener 4113 kcal 蛋白質 124.0 g 脂質 111.5 g 塩分 5.9 g
1/17 (水)	豚肉のカレー炒め きゅうりと青じそのナムル 味付け海苔 グレープフルーツ	きじ焼き丼風 ひじき煮	サバのカレー粉焼き ひき肉の辛味噌炒め けんちん汁	Ener 3804 kcal 蛋白質 111.6 g 脂質 88.7 g 塩分 5.4 g
1/18 (木)	ポテトスクランブル ひき肉とごぼうの炒め 昆布の佃煮 キウイフルーツ	味噌ラーメン レンコンはさみ揚げ	酢豚 マカロニサラダ ポークカレー	Ener 3482 kcal 蛋白質 103.2 g 脂質 90.4 g 塩分 7.1 g
1/19 (金)	五目うどん 海藻サラダ バナナ	豚肉の味噌マヨ焼き ポテトサラダ れんこんのきんぴら	鶏のブラックペッパー焼き 大根とベーコンのスープ煮 豚汁	Ener 2806 kcal 蛋白質 115.7 g 脂質 103.3 g 塩分 8.7 g
1/20 (土)	サバの塩焼き ベーコンのケチャップ炒め オレンジ	お弁当	生姜焼き スパゲッティ中華和え ポークカレー	Ener 2707 kcal 蛋白質 86.7 g 脂質 66.8 g 塩分 4.1 g
1/21 (日)	鮭の塩焼き ツナじゃが グレープフルーツ	お弁当	鶏のチリソース 豆腐と野菜のチャンプルー ハヤシライス	Ener 2774 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 67.3 g 塩分 3.6 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お願いたします。

創造学園 食堂

