

# 献立表

H30年1月22日～1月28日

	朝食	昼食	夕食	1日あたりの栄養価
1/22 (月)	ウインナー 目玉焼き 五目巾着 バナナ	ポークカレー 野菜サラダ	豚かつ ごぼうサラダ ポークカレー	Ener 4085 kcal 蛋白質 112.1 g 脂質 101.4 g 塩分 7.0 g
1/23 (火)	鶏つくね ミニロールキャベツ オレンジ	鶏の南蛮漬け 切干のナムル かぼちゃのそぼろあん	ハンバーグ きゅうりとカニカマあえ 豚汁	Ener 4176 kcal 蛋白質 112.8 g 脂質 99.7 g 塩分 8.4 g
1/24 (水)	ホッケの塩焼き そぼろ煮 グレープフルーツ	鶏肉の温玉丼 白菜の煮びたし	チキンカツ マカロニサラダ ハヤシライス	Ener 5039 kcal 蛋白質 152.3 g 脂質 117.6 g 塩分 7.2 g
1/25 (木)	ジャンボシューマイ 鉄火なす キウイフルーツ	さばの味噌煮 ナポリタン 塩こぶ和え	かれのい唐揚げ 野菜あん 白菜の煮びたし ポークカレー	Ener 3619 kcal 蛋白質 101 g 脂質 60.2 g 塩分 5.5 g
1/26 (金)	食パン 目玉焼き ウインナー ツナサラダ バナナ	マーボー丼 春巻 サラダ菜添え	タンドリー豚肉炒め もやしとささみのサラダ ワンタンスープ	Ener 3553 kcal 蛋白質 96.7 g 脂質 110 g 塩分 5.9 g
1/27 (土)	野菜炒め 湯豆腐 オレンジ	お弁当	鶏の照り焼き ボン酢あえ ポークカレー	Ener 3396 kcal 蛋白質 90.9 g 脂質 59.3 g 塩分 4.5 g
1/28 (日)	鮭の塩焼き 焼きそば グレープフルーツ	お弁当	ポークソテー和風おろしソース ポテトサラダ シチュー	Ener 2984 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 79.0 g 塩分 5.6 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

