



献立表



H30年1月29日～2月4日

	朝食	昼食	夕食	1日あたりの栄養価
1/29 (月)	アジフライ もやしときゅうりのマヨ和え バナナ	三色丼 マカロニサラダ	チキンのバジルソテー 豆腐サラダ ポトフ	Ener 3865 kcal 蛋白質 109.8 g 脂質 82.3 g 塩分 9.0 g
1/30 (火)	肉じゃが ウインナーと青梗菜の炒め 味付け海苔 オレンジ	和風チキンソテー おろしソース 大根とベーコンのスープ サラダ	唐揚げ ビーフン炒め ポークカレー	Ener 4193 kcal 蛋白質 134.2 g 脂質 109.7 g 塩分 6.2 g
1/31 (水)	目玉焼きとミートボール 浅漬け グレープフルーツ	豚丼 ちくわの磯部揚げ サラダ菜添え	さんまの蒲焼き ゆかりあえ けんちん汁	Ener 3693 kcal 蛋白質 118.4 g 脂質 69.3 g 塩分 6.9 g
2/1 (木)	サバの味噌煮 ほうれんそうのお浸し キウイフルーツ	味噌ラーメン 春巻	ハンバーグ ごぼうサラダ 豚汁	Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
2/2 (金)	五目うどん 海藻サラダ バナナ	チンジャオロース れんこんのきんぴら わかめときゅうりの和え物	鶏肉の照り焼き もやしとツナの和え物 かき玉汁	Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
2/3 (土)	豆腐ハンバーグおろしソース かにかまときゅうりのマヨ和え オレンジ	お弁当	豚肉と玉ねぎの生姜焼き 春雨サラダ シチュー	Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
2/4 (日)	鮭の塩焼き ひじき煮 グレープフルーツ	お弁当	天ぷら(かきあげ・ちくわ) 筑前煮 ハヤシライス	Ener kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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

