

献立表(サンプル)



		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	金	青菜とベーコンの卵炒め ごはん 小鉢 味噌汁	644	焼き餃子 ごはん 小鉢 スープ	800
2	土	豚肉とコンニャクの土佐煮 ごはん 小鉢 味噌汁	510	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
3	日				
4	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	592	手羽肉と根菜のこってり煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
5	火	ポークビーンズ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のガーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ	801
6	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
7	木	さつま揚げと小松菜の煮びたし ごはん 小鉢 味噌汁	569	豚キムチ炒め ごはん 小鉢 スープ	880
8	金	揚げ出し豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	512	油淋鶏 ごはん 小鉢 スープ	838
9	土	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
10	日				
11	月	ロールキャベツ ごはん 小鉢 味噌汁	648	タラの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	727
12	火	ほうれん草のウイナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
13	水	肉豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物	702
14	木	豚じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁	596	とんかつ ごはん 小鉢 味噌汁	908
15	金	肉もやし炒め ごはん 小鉢 味噌汁	618	チキンバジル焼き ごはん 小鉢 スープ	764
16	土	ポテトとしめじのコンソメ炒め ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
17	日				
18	月	ハムとじゃがいも炒め ごはん 小鉢 味噌汁	568	大根と鶏肉の煮物 ごはん 小鉢 スープ	631
19	火	木須肉 ごはん 小鉢 味噌汁	642	豚の角煮 ごはん 小鉢 味噌汁	923
20	水	バンバンジー ごはん 小鉢 味噌汁	562	魚の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	811
21	木	筑前煮 ごはん 小鉢 味噌汁	576	味噌豚丼 ごはん 小鉢 お吸い物	706
22	金	親子煮 ごはん 小鉢 味噌汁	560	トマトハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	829
23	土	ベーコンエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	664	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
24	日				
25	月	ミートボールのトマト煮 ごはん 小鉢 味噌汁	615	チキンの照り焼き ごはん 小鉢 スープ	846
26	火	ソーセージと温野菜のポン酢かけ ごはん 小鉢 味噌汁	595	鯖の塩焼き ごはん 小鉢 味噌汁	700
27	水	揚げしゅうまいのみぞれ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	598	和風ハンバーグ ごはん 小鉢 お吸い物	836
28	木	もやし挽肉炒め ごはん 小鉢 味噌汁	661	酢豚 ごはん 小鉢 スープ	864
29	金	ジャーマンポテト ごはん 小鉢 味噌汁	683	つくね焼き ごはん 小鉢 味噌汁	701
30	土	スクランブルエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	680	カレーライス ごはん サラダ デザート	816

●上記カロリーは小鉢（および牛乳）以外を計算した数値