

なでしこ軽食献立一覧表

2025年2月1日更新

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
昼	たこやき	献立うどん	お好み焼き	助六寿司	たこ焼き	かきあげうどん	カレー
							
	たこやき 7個	うどん240 g	お好み焼き 1 枚	巻寿司3つ・稲荷2つ+バラ	たこ焼き 7 個	うどん240 g + かき揚げ2つ	カレー200g+飯140g
		サイクル献立と同じ内容 ・かけうどん・鶏うどん ・焼うどん					
夕	親子丼	助六寿司	カレー	焼きそば	カニクリームパスタ	牛丼	お好み焼き
							
	具180g+飯140g	巻寿司3つ・稲荷2つ+バラ	カレー200g+飯140g	焼きそば200 g	パスタ175 g	牛丼80g + 飯140g	お好み焼き 1 枚

内容: 朝:主食(選択した主食)+果物+ヨーグルト+飲み物(基本牛乳)

昼夕:上記のメニュー+常食と同じ小鉢1品

目安エネルギー量: 朝パン食の場合約1300kcal程度、
朝粥食の場合約1100kcal程度となります