

## 週間献立予定表

2023年04月17日(月)~2023年04月23日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
4/17 (月)	サケの塩焼き もやしのおかか和え サラダ みそ汁 ジュース ごはん	チキン南蛮 白菜のゆかり和え 味噌汁 ごはん	タットリタン(韓国風肉じゃが) レンコンとコーンのマヨサラダ 春雨スープ ごはん プリン
	エネルギー たんぱく質 617 kcal 32.7 g	エネルギー たんぱく質 894 kcal 34.4 g	エネルギー たんぱく質 830 kcal 24.3 g
4/18 (火)	メンチカツ スパゲティーのケチャップソテー 杏仁豆腐 サラダ わかめスープ ジュース ホットドッグパン	さばの竜田揚げ レンコンの炒り煮 味噌汁 ごはん	牛肉とキャベツの甘みそ炒め ひじきとごぼうのゴママヨサラダ 大根なます すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 622 kcal 14.8 g	エネルギー たんぱく質 880 kcal 34.5 g	エネルギー たんぱく質 830 kcal 30.2 g
4/19 (水)	さば塩焼き 豆腐 サラダ みそ汁 ジュース ごはん	なすミートスパゲティ 魚の南蛮漬 ミルクスープ	鶏のにんにくはちみつ焼き 炊き合わせ みそ汁 ごはん ミニたい焼き
	エネルギー たんぱく質 743 kcal 33.0 g	エネルギー たんぱく質 711 kcal 31.9 g	エネルギー たんぱく質 954 kcal 45.6 g
4/20 (木)	鶏肉の照焼 オニオンリングフライ パイン サラダ コンソメスープ ジュース ホットドッグパン	ねぎ塩豚丼 ほうれん草の磯和え みそ汁	揚げ魚の高菜たれ 鶏とアスパラのバター炒め サラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 690 kcal 22.6 g	エネルギー たんぱく質 904 kcal 26.1 g	エネルギー たんぱく質 653 kcal 29.7 g
4/21 (金)	春巻 白菜の中華和え サラダ みそ汁 ジュース ごはん	鶏の柚子みそだれ じゃが芋の煮物 パプリカのチャプチェ ごはん	豚のマヨボン炒め 糸コンの柚子胡椒金平 みそ汁 ごはん エクレア
	エネルギー たんぱく質 655 kcal 22.6 g	エネルギー たんぱく質 635 kcal 25.9 g	エネルギー たんぱく質 877 kcal 30.9 g
4/22 (土)	食パン スクランブルエッグ ミニチキン(レモンハーブ) バナナ サラダ 中華スープ ジュース	チキン竜田丼 ちくわのさっぱり和え みそ汁	エビフライ&白身フライ さつま芋のそぼろ煮 オクラのごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 785 kcal 19.3 g	エネルギー たんぱく質 880 kcal 37.6 g	エネルギー たんぱく質 791 kcal 24.9 g
4/23 (日)	小籠包 金平ごぼう サラダ みそ汁 ジュース ごはん	カレーライス サラダ はちみつレモンゼリー	チキンソテー ブロッコリーのマヨ和え きのこスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 642 kcal 24.3 g	エネルギー たんぱく質 671 kcal 13.5 g	エネルギー たんぱく質 830 kcal 40.4 g