

週間献立予定表

2023年04月24日(月)～2023年04月30日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
4/24 (月)	豆腐ハンバーグ 大根のきんぴら サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	さけのムニエル ポテトサラダ 味噌汁 ウインナーピラフ	牛肉と蓮根の焼肉丼 白菜のごま和え 味噌汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 580 kcal 21.0 g	エネルギー たんぱく質 564 kcal 23.9 g	エネルギー たんぱく質 940 kcal 27.2 g
4/25 (火)	ベーコン サラダ ワカメスープ 牛乳 ごはん クロワッサン 卵・納豆	水菜塩ラーメン もやしとぜんまいの中華和え わかめごはん	鶏肉のハニーマスタードソース ツナとキャベツの炒め物 コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 664 kcal 19.9 g	エネルギー たんぱく質 661 kcal 22.4 g	エネルギー たんぱく質 852 kcal 44.0 g
4/26 (水)	鯖の塩焼き ほうれん草の白和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚の生姜焼 ブロッコリーのさっぱり和え 味噌汁 ごはん	白身魚のカレーパン粉焼 ハムカツ 春雨の中華サラダ 味噌汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 662 kcal 27.0 g	エネルギー たんぱく質 697 kcal 32.1 g	エネルギー たんぱく質 615 kcal 24.3 g
4/27 (木)	フレンチトースト ハッシュドポテト サラダ コンソメスープ 牛乳 ごはん 卵・納豆	クリスピーカレーチキン 大根と紅しょうがのサラダ すまし汁 ごはん	水餃子 鶏むねのサラダ 胡麻団子 ごはん
	エネルギー たんぱく質 615 kcal 18.5 g	エネルギー たんぱく質 748 kcal 35.0 g	エネルギー たんぱく質 723 kcal 27.3 g
4/28 (金)	肉焼売 金平ごぼう サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	二色丼 けんちん汁 アセロラゼリー	トンテキ ブロッコリーとシラスの和え物 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 655 kcal 21.4 g	エネルギー たんぱく質 817 kcal 40.9 g	エネルギー たんぱく質 680 kcal 30.2 g
4/29 (土)	目玉焼き ひじき煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	フィッシュ&チップス 菜の花のお浸し コンソメスープ ごはん	照焼ハンバーグ いんげんとコーンのソテー すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 622 kcal 24.3 g	エネルギー たんぱく質 625 kcal 19.8 g	エネルギー たんぱく質 699 kcal 24.0 g
4/30 (日)	ロングウインナー プチグラタン サラダ 中華スープ 牛乳・ごはん ホットドッグパン 卵・納豆	肉うどん 小松菜の和え物 きなこわらびもち	ヤンニョムチキン 胡瓜の酢の物 かきたま汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 667 kcal 24.9 g	エネルギー たんぱく質 1124 kcal 42.7 g	エネルギー たんぱく質 755 kcal 34.0 g