

週間献立予定表

2023年05月15日(月)～2023年05月21日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
5/15 (月)	目玉焼き ひじき煮物 サラダ みそ汁 生乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 621 kcal 24.3 g	スパイシー唐揚げ オーロラポテトサラダ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 888 kcal 33.7 g	鯖のみそ焼き じゃがいもの煮物 かきたま汁 ごはん エネルギー たんぱく質 632 kcal 23.3 g
	チキンナゲット 焼きそば サラダ コンソメスープ 生乳 ごはん・ホットドッグパン 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 710 kcal 20.4 g	韓国風温玉丼 アスパラのゆかり和え わかめスープ エネルギー たんぱく質 683 kcal 26.1 g	カレーライス シーザーサラダ アセロラゼリー エネルギー たんぱく質 736 kcal 13.8 g
5/17 (水)	春巻 高野豆腐煮物 サラダ みそ汁 生乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 702 kcal 25.7	豆乳チャンポン麺 ちくわのさっぱり和え わかめごはん エネルギー たんぱく質 683 kcal 25.5	タンドリーチキン 麻婆春雨 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 912 kcal 36.8
	オニオンリングフライ 味付肉団子 サラダ コンソメスープ 生乳 ごはん・クロワッサン 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 923 kcal 34.3 g	トマトポン酢トンカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 719 kcal 23.4 g	親子丼 チンゲン菜ともやしのお浸し すまし汁 ブドウゼリー エネルギー たんぱく質 944 kcal 34.1 g
5/19 (金)	さけの塩焼 大豆昆布煮物 サラダ みそ汁 生乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 560 kcal 28.9 g	鶏肉のチーズフリッター 大根のしモン和え 味噌汁 ごはん エネルギー たんぱく質 814 kcal 29.5 g	焼肉炒めおろしポン酢 ほうれん草たくあんの和え物 中華スープ ごはん エネルギー たんぱく質 543 kcal 21.6 g
	鶏のたれ焼き コボウサラダ サラダ みそ汁 生乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 782 kcal 30.2 g	白身魚のチリソースかけ なすのそぼろ味噌炒め 中華スープ ごはん エネルギー たんぱく質 494 kcal 17.1 g	ハンバーグデミグラスソース 白菜ときのこの炒め物 コーンポタージュスープ ごはん エネルギー たんぱく質 670 kcal 21.8 g
5/21 (日)	メンチカツ ウインナー サラダ コンソメスープ 生乳 ごはん・食パン 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 843 kcal 23.3 g	鶏南蛮そば 枝豆ごはん 小松菜のお浸し エネルギー たんぱく質 592 kcal 28.4 g	ささみチーズかつ きんぴらごぼう みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 607 kcal 27.3 g

※材料等の関係により変更する場合があります。