

# 週間献立予定表

2023年05月22日(月)~2023年05月28日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
5/22 (月)	鶏肉の照焼 切干大根の煮物 サラダ みそ汁・ごはん ジュース(りんご・オレンジ) 牛乳・コーヒー牛乳 卵・納豆	すき焼酎 コーンサラダ みそ汁	ハヤシライス ツナサラダ ぶどうゼリー
	エネルギー たんぱく質 669 kcal 27.5 g	エネルギー たんぱく質 688 kcal 27.2 g	エネルギー たんぱく質 816 kcal 24.7 g
5/23 (火)	チキンナゲット たまごサラダ サラダ・ホットドッグパン コンソメスープ・ごはん ジュース(りんご・オレンジ) 牛乳・コーヒー牛乳 卵・納豆	味玉ラーメン 白菜と鶏のショウガ炒め シューマイ	豚の角煮 白菜の塩昆布和え 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 690 kcal 21.4 g	エネルギー たんぱく質 522 kcal 24.7 g	エネルギー たんぱく質 1063 kcal 33.0 g
5/24 (水)	鯖の塩焼き 小松菜の胡麻和え サラダ みそ汁・ごはん ジュース(りんご・オレンジ) 牛乳・コーヒー牛乳 卵・納豆	鶏肉の唐揚げハニーマヨソース カリフラワーのカレーソテー みそ汁 ごはん	さばの梅煮 ウインナーとほうれん草のソテー すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 658 kcal 25.8 g	エネルギー たんぱく質 791 kcal 34.3 g	エネルギー たんぱく質 711 kcal 27.6 g
5/25 (木)	スクランブルエッグ 牛肉コロッケ サラダ・ホットドッグパン コンソメスープ・ごはん ジュース(りんご・オレンジ) 牛乳・コーヒー牛乳 卵・納豆	とろろ豚カツ 春雨の中華サラダ すまし汁 ごはん	ダッカルビ チンゲン菜ともやしのお浸し 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 650 kcal 14.2 g	エネルギー たんぱく質 739 kcal 26.7 g	エネルギー たんぱく質 769 kcal 34.6 g
5/26 (金)	ハンバーグ 大根のきんぴら サラダ みそ汁・ごはん ジュース(りんご・オレンジ) 牛乳・コーヒー牛乳 卵・納豆	豚肉の塩だれ炒め ひじきの白和え みそ汁 ごはん	焼チャンポン麺 春巻 中華スープ 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 655 kcal 25.1 g	エネルギー たんぱく質 679 kcal 25.4 g	エネルギー たんぱく質 527 kcal 18.8 g
5/27 (土)	豆腐ハンバーグ ブロッコリーとえのきの和え物 サラダ みそ汁・ごはん ジュース(りんご・オレンジ) 牛乳・コーヒー牛乳 卵・納豆	麻婆豆腐 揚げ餃子 中華スープ ごはん	白身魚のきのこクリームソース 菜の花のお浸し 味噌汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 624 kcal 26.4 g	エネルギー たんぱく質 639 kcal 22.3 g	エネルギー たんぱく質 460 kcal 21.3 g
5/28 (日)	肉焼売 マカロニサラダ サラダ・クロワッサン コンソメスープ・ごはん ジュース(りんご・オレンジ) 牛乳・コーヒー牛乳 卵・納豆	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	メンチカツ&エビフライ ほうれん草のごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 707 kcal 22.1 g	エネルギー たんぱく質 825 kcal 33.7 g	エネルギー たんぱく質 739 kcal 23.3 g

※材料等の関係により変更する場合があります。