

# 週間献立予定表

2023年05月29日(月)～2023年06月04日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
5/29 (月)	目玉焼き 厚揚げ煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	キムタクごはん 鶏肉の唐揚げ ゴボウサラダ みそ汁	ぶりの照焼 ジャーマンポテト とろろ昆布のすまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 627 kcal 25.5 g	エネルギー たんぱく質 906 kcal 32.7 g	エネルギー たんぱく質 543 kcal 23.5 g
5/30 (火)	ベーコン サラダ ワカメスープ 牛乳 ごはん 卵・納豆 クロワッサン	ジャージャーパスタ サラダ コンソメスープ	鶏肉のポテトサラダ焼 胡瓜の酢の物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 442 kcal 17.7 g	エネルギー たんぱく質 664 kcal 24.7 g	エネルギー たんぱく質 849 kcal 30.9 g
5/31 (水)	サバの塩焼 小松菜の胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ミルフィーユカツ ビーフソテー 味噌汁 ごはん	カニクリームコロッケカレー 玉ねぎサラダ オレンジゼリー
	エネルギー たんぱく質 564 kcal 21.7 g	エネルギー たんぱく質 837 kcal 33.1 g	エネルギー たんぱく質 914 kcal 21.5 g
6/1 (木)	野菜コロッケ マカロニグチャップソテー みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	味噌バターコーンラーメン 小籠包 わかめごはん	チキン南蛮 高野豆腐煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 631 kcal 20.1 g	エネルギー たんぱく質 781 kcal 28.2 g	エネルギー たんぱく質 894 kcal 31.6 g
6/2 (金)	フレンチトースト ポークウィンナー 中華スープ サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	肉豆腐 コールスローサラダ すまし汁 ごはん	天津飯 ごま団子 中華スープ
	エネルギー たんぱく質 577 kcal 20.2 g	エネルギー たんぱく質 760 kcal 26.7 g	エネルギー たんぱく質 683 kcal 21.0 g
6/3 (土)	春巻 切干大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の野菜あんかけ 大根のそぼろあんかけ すまし汁 ごはん	カツのせピラフ 海藻サラダ カップケーキ
	エネルギー たんぱく質 632 kcal 19.4 g	エネルギー たんぱく質 589 kcal 19.5 g	エネルギー たんぱく質 416 kcal 12.0 g
6/4 (日)	シューティングポテト ベーコングラタン コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 レーズンパン	山菜きのこそば きんぴらごぼう エクレア	ハンバーグ ステーキソース スパゲティサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 565 kcal 16.1 g	エネルギー たんぱく質 496 kcal 16.1 g	エネルギー たんぱく質 708 kcal 22.2 g

※材料等の関係により変更する場合があります。

