

週間献立予定表

2023年06月05日(月)~2023年06月11日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
6/5 (月)	鮭の照り焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 565 kcal 27.5 g 9.7 g 炭水化物 93.6 g	チキンカツ 炊き合わせ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 816 kcal 34.4 g 27.0 g 炭水化物 111.1 g	ポークチャップ いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 28.4 g 21.4 g 炭水化物 87.5 g
6/6 (火)	ミニコロッケ ポークウインナー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・クロワッサン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 585 kcal 18.5 g 10.5 g 炭水化物 105.7 g	ビビンバ丼 中華スープ はちみつレモンゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 27.9 g 18.1 g 炭水化物 119.8 g	白身魚の揚げ煮 茶碗蒸し みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 554 kcal 24.7 g 13.4 g 炭水化物 85.7 g
6/7 (水)	鶏肉のみそ煮 いんげんのごま和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 614 kcal 25.8 g 16.3 g 炭水化物 92.6 g	揚げ鶏のぶっかけうどん ごんにゃくのピリ辛炒め ゆかりごはん エネルギー たんぱく質 脂質 809 kcal 33.3 g 19.9 g 炭水化物 124.9 g	青椒肉絲 中華スープ ごはん マンゴーゼリーの素 エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 27.1 g 23.1 g 炭水化物 91.2 g
6/8 (木)	じゃがいもと玉ねぎのオムレツ グレープフルーツ みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 602 kcal 22.9 g 16.2 g 炭水化物 93.8 g	サバの蒲焼風 白菜と塩昆布のマヨサラダ 豚汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 30.9 g 38.8 g 炭水化物 89.4 g	肉じゃが 厚揚げのごま味噌焼 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 27.8 g 22.4 g 炭水化物 102.2 g
6/9 (金)	アジフライ 中華スープ サラダ 牛乳 ごはん ホットドッグ 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 499 kcal 19.1 g 12.6 g 炭水化物 78.8 g	ソースカツ丼 胡瓜ともやしの梅和え みそ汁 エネルギー たんぱく質 脂質 1008 kcal 34.0 g 41.5 g 炭水化物 126.3 g	鶏肉の塩唐揚げ 切干大根と竹輪の煮物 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 670 kcal 29.9 g 22.8 g 炭水化物 87.7 g
6/10 (土)	白身魚フライ もやしのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 563 kcal 23.4 g 9.6 g 炭水化物 98.0 g	鶏の照り焼き 小松菜の磯辺和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 861 kcal 47.2 g 28.4 g 炭水化物 107.3 g	豚肉の生姜味噌炒め すまし汁 肉しゅうまい ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 27.4 g 27.1 g 炭水化物 93.6 g
6/11 (日)	チキンナゲット フロッキーサラダ(胡麻ドレ) コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・ロールパン 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 18.1 g 15.0 g 炭水化物 95.0 g	クリームスープスパゲティ コーンサラダ 野菜コロッケ エネルギー たんぱく質 脂質 605 kcal 22.5 g 13.4 g 炭水化物 100.4 g	魚の卵あんかけ キャベツのごま和え みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 496 kcal 19.8 g 7.9 g 炭水化物 86.1 g

※材料等の関係により変更する場合があります。