

週間献立予定表

2023年06月12日(月)~2023年06月18日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
6/12 (月)	メンチカツ スパゲティ・チャップソテー わかめスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 ホットドッグ	担々麺 青梗菜のナムル わかめごはん	牛肉とキャベツのレモン炒め みそ汁 杏仁豆腐 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 603 kcal 19.8 g 12.7 g 炭水化物 104.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 804 kcal 31.7 g 21.7 g 炭水化物 125.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 653 kcal 26.3 g 19.7 g 炭水化物 92.9 g
6/13 (火)	鯖の塩焼き 冷ややっこ みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ガバオライス さつま芋サラダ 中華スープ	豚しゃぶサラダ 鶏の唐揚げ 大根とこんにゃくのみそ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 667 kcal 27.3 g 24.6 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 27.4 g 24.1 g 炭水化物 115.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 855 kcal 38.9 g 30.9 g 炭水化物 107.1 g
6/14 (水)	目玉焼き 千切大根煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉の香味だれ ひじき煮物 かき玉汁 ごはん	魚のミートソース ほうれん草のマヨ和え ポトフ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 24.1 g 17.4 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 34.6 g 26.5 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 23.3 g 21.0 g 炭水化物 106.0 g
6/15 (木)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	カレーうどん サラダ ぶどうゼリー	鶏唐揚げのスイートチリソース スナップエンドウのバター炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 604 kcal 18.4 g 15.8 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 16.0 g 19.3 g 炭水化物 92.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 892 kcal 31.6 g 36.0 g 炭水化物 112.4 g
6/16 (金)	鶏のバジル焼き 人參のマリネ コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 クロワッサン	魚の南蛮漬け 鶏肉とごぼうの炒め煮 みそ汁 ごはん	ハンバーグ かぼちゃサラダ ウィンナーピラフ コンソメスープ ケーキ
	エネルギー たんぱく質 脂質 554 kcal 24.0 g 19.0 g 炭水化物 75.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 693 kcal 25.1 g 18.6 g 炭水化物 107.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 838 kcal 34.9 g 38.3 g 炭水化物 93.8 g
6/17 (土)	ショーロンポー 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ささみフリッター 人參しりしり すまし汁 ごはん	とんかつ和風あんかけ 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 575 kcal 18.7 g 11.3 g 炭水化物 101.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 652 kcal 32.9 g 14.8 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 899 kcal 34.7 g 34.5 g 炭水化物 114.1 g
6/18 (日)	コロッケ バナナ コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 チーズ・食パン	豚とろろそば ほうれん草のお浸し 塩昆布ごはん	鶏肉の柚子こしょう唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 608 kcal 19.5 g 12.9 g 炭水化物 105.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 24.3 g 4.3 g 炭水化物 147.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 946 kcal 36.5 g 41.8 g 炭水化物 107.1 g

明日は体育祭!
前夜祭
特別食

※材料等の関係により変更する場合があります。

