

週間献立予定表

2023年06月19日(月)~2023年06月25日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
6/19 (月)	サバの煮付 もやし梅おかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	冷麺 揚げ餃子 わかめごはん	魯肉飯風 豆腐のサラダ かきたま汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 680 kcal 28.6 g 22.9 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 701 kcal 26.3 g 13.9 g 炭水化物 122.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 803 kcal 28.6 g 42.6 g 炭水化物 79.0 g
6/20 (火)	カレーコロッケ 大根きんぴら ヨーグルト コンソメスープ サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆 レーズンパン	サバの甘辛あん ひじきとじゃが芋のうま煮 みそ汁 ごはん	鶏肉のおろしめんつゆソース 和風マカロニサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 617 kcal 18.2 g 12.6 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 837 kcal 29.3 g 43.1 g 炭水化物 89.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 35.8 g 29.1 g 炭水化物 97.0 g
6/21 (水)	照り焼きハンバーグ ほうれん草の白和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	とんかつカレー コンソメスープ マスカットゼリー	魚のネギマヨネーズ焼 ささみの梅肉和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 588 kcal 21.6 g 12.1 g 炭水化物 95.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1010 kcal 32.5 g 32.3 g 炭水化物 149.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 604 kcal 27.2 g 16.5 g 炭水化物 76.8 g
6/22 (木)	ベーコン たまごサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆 ホットドッグ	鶏のサルサソース カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん	牛肉と卵の黒こしょう炒め ほうれん草のナムル コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 628 kcal 21.2 g 21.4 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 853 kcal 34.0 g 37.6 g 炭水化物 97.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 775 kcal 35.6 g 32.7 g 炭水化物 87.6 g
6/23 (金)	さけの塩焼 小松菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚とキャベツのガリパタ炒め 炊き合わせ すまし汁 ごはん	ロールキャベツのクリーム煮 豆サラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 576 kcal 28.4 g 12.8 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 25.7 g 28.7 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 25.6 g 22.8 g 炭水化物 108.2 g
6/24 (土)	鶏肉の梅しそ天ぷら 厚揚げ煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏玉丼 切干大根のごま酢和え みそ汁	回鍋肉 インゲンの和え物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 579 kcal 22.8 g 13.3 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 849 kcal 37.6 g 32.5 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 879 kcal 28.8 g 40.2 g 炭水化物 106.4 g
6/25 (日)	ロングウインナー マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆 ホットドッグ	えび天うどん 白菜のごま和え ゆかりごはん	鶏のみそ焼き きんぴらレンコン すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 629 kcal 21.9 g 25.1 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 687 kcal 15.3 g 11.4 g 炭水化物 128.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 34.2 g 23.8 g 炭水化物 91.9 g

※材料等の関係により変更する場合があります。