

週間献立予定表

2023年06月26日(月)～2023年07月02日(日)

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-------------|--|--|---|
| 6/26 (月) | 豆腐ハンバーグ 大豆昆布煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | カレーチキン チーズソース 人参とツナのサラダ コンソメスープ ごはん | タレカツ丼 和風ポテトサラダ みそ汁 |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 23.2 g 13.4 g 炭水化物 101.9 g | エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 34.2 g 31.4 g 炭水化物 83.8 g | エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 30.6 g 13.1 g 炭水化物 97.8 g |
| 6/27 (火) | 焼そば チキンナゲット ヨーグルト わかめスープ サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆 ホットドッグパン | スタミナ丼 もやし中華サラダ 卵スープ | 鶏と野菜の南蛮漬け 肉みそ金平 みそ汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 641 kcal 19.8 g 15.5 g 炭水化物 107.8 g | エネルギー たんぱく質 脂質 831 kcal 35.2 g 36.1 g 炭水化物 95.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質 894 kcal 32.1 g 31.1 g 炭水化物 123.1 g |
| 6/28 (水) | サーモンフライ ひじき煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | 醤油ラーメン 棒々鶏サラダ わかめごはん | 揚げサバのコチュマヨソース チャプチェ 中華スープ ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 584 kcal 22.9 g 12.0 g 炭水化物 98.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 29.7 g 9.2 g 炭水化物 111.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 907 kcal 28.8 g 48.1 g 炭水化物 95.1 g |
| 6/29 (木) | 鶏のたれ焼 ごぼうサラダ みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | サケのてりてりタルタル キャベツと肉団子の「チャップ」煮 すまし汁 ごはん | 豚肉と白菜のうま煮 小松菜と豆腐のそぼろ炒め みそ汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 26.6 g 24.5 g 炭水化物 94.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 29.7 g 16.3 g 炭水化物 84.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 792 kcal 26.2 g 40.0 g 炭水化物 85.1 g |
| 6/30 (金) | オニオンリングフライ 肉だんご ヨーグルト コンソメスープ サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆 ロールパン | 鶏めし丼 大根なます みそ汁 | 牛肉のトマト煮 カレーコールスロー コンソメスープ ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 572 kcal 19.5 g 12.9 g 炭水化物 96.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 1224 kcal 42.6 g 41.0 g 炭水化物 172.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 23.2 g 29.1 g 炭水化物 91.9 g |
| 7/1 (土) | 白身魚の竜田揚げ ブロッコリーとえのきの和え物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | 豚肉とカボチャのごま味噌炒め ほうれん草の卵とじ すまし汁 ごはん | 白身魚のしそみそ焼き 鶏じゃが ひじきご飯 みそ汁 |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 554 kcal 22.8 g 8.5 g 炭水化物 98.9 g | エネルギー たんぱく質 脂質 947 kcal 28.2 g 27.8 g 炭水化物 152.9 g | エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 34.0 g 25.3 g 炭水化物 88.6 g |
| 7/2 (日) | スクランブルエッグ ウィンナー ヨーグルト コンソメスープ サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆 クロワッサン | 鶏塩うどん 菜の花の辛子和え 枝豆ごはん | トンカツ デミグラスソース ポテトサラダ みそ汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 596 kcal 20.7 g 25.1 g 炭水化物 75.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 35.1 g 20.7 g 炭水化物 122.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 22.2 g 24.6 g 炭水化物 97.0 g |

※材料等の都合により変更する場合があります。

