

週間献立予定表

2023年07月03日(月)～2023年07月09日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
7/3 (月)	さばの塩焼き 高野豆腐煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚キムチ 揚げギョーザ 春雨スープ ごはん	油淋鶏唐揚げ ニラ玉 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 28.5 g 24.6 g 炭水化物 93.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 26.7 g 29.8 g 炭水化物 92.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 825 kcal 36.4 g 36.1 g 炭水化物 91.6 g
7/4 (火)	牛肉コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 ホットドッグパン	夏野菜カレー 大根とツナの和風マヨパスタ ぶどうゼリー	さけのグラタン風 キャベツのコンソメ煮 かきたま汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 598 kcal 16.6 g 16.6 g 炭水化物 97.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 833 kcal 18.0 g 22.8 g 炭水化物 141.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 745 kcal 29.0 g 21.6 g 炭水化物 82.1 g
7/5 (水)	鶏の照り焼き がんと煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	すだちうどん 鶏の天ぷら いなり寿司	豚の角煮 ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 29.8 g 29.2 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 23.1 g 22.1 g 炭水化物 116.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 970 kcal 33.9 g 28.5 g 炭水化物 81.0 g
7/6 (木)	さけの味噌焼 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキンチャップ ウインナーと小松菜のソテー 中華スープ ごはん	牛丼 大根とインゲンのおかかサラダ みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 592 kcal 30.0 g 12.4 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 34.5 g 26.5 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 25.6 g 18.6 g 炭水化物 107.6 g
7/7 (金)	フレンチトースト ハッシュドポテト ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	プリの照焼 キャベツのマヨ和え もやしチャンプルー 豚汁 ごはん	焼肉サラダちらし 筑前煮 すまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 673 kcal 21.5 g 14.2 g 炭水化物 117.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 30.0 g 28.3 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 30.2 g 19.5 g 炭水化物 108.9 g
7/8 (土)	肉焼売 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン竜田丼 ちくわのさっぱり和え みそ汁	エビフライ&白身フライ さつま芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 651 kcal 22.2 g 14.8 g 炭水化物 108.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 36.2 g 23.7 g 炭水化物 103.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 21.2 g 20.8 g 炭水化物 125.5 g
7/9 (日)	プチグラタン フライドポテト 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	味噌ラーメン ほうれん草のナムル わかめごはん	ささみチーズカツ ごぼうサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 568 kcal 17.4 g 11.7 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 675 kcal 20.0 g 20.8 g 炭水化物 114.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 633 kcal 26.6 g 18.5 g 炭水化物 102.2 g

※材料等の都合により変更する場合があります。