

週間献立予定表

7月10日(月)～7月16日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
7/10 (月)	春巻 中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン南蛮 ひじき煮物 みそ汁 ごはん	豚肉のマヨポン炒め さつまいものレモン煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 18.1 g 16.0 g 炭水化物 100.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 908 kcal 35.0 g 42.4 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 934 kcal 30.8 g 43.6 g 炭水化物 110.3 g
7/11 (火)	あじフライ マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	パンパンジー冷麺 海鮮しゅうまい わかめごはん	牛肉とキャベツの甘みそ炒め ひじきとごぼうのごまマヨサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 738 kcal 23.8 g 24.3 g 炭水化物 106.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 39.2 g 11.6 g 炭水化物 125.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 22.6 g 36.1 g 炭水化物 96.5 g
7/12 (水)	目玉焼き 切干大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏マヨ丼 もやしとメンマのピリ辛和え みそ汁 ごはん	魚の高菜たれ アスパラのバターソテー みそ汁 ごはん ゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 24.7 g 15.3 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1214 kcal 40.7 g 38.1 g 炭水化物 179.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 671 kcal 25.9 g 15.4 g 炭水化物 109.2 g
7/13 (木)	野菜コロッケ のり塩レンコン ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	魚の野菜あんかけ 鶏肉のごまみそ煮 すまし汁 ごはん	タットリタン(韓国風肉じゃが) 大根なます 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 18.0 g 12.4 g 炭水化物 116.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 22.7 g 7.3 g 炭水化物 99.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 792 kcal 26.6 g 31.2 g 炭水化物 105.8 g
7/14 (金)	さばの照焼 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ねぎ塩豚丼 さつまいもサラダ みそ汁	鶏肉のんにくはちみつ焼 炊き合わせ みそ汁 ごはん わらびもち
	エネルギー たんぱく質 脂質 654 kcal 25.1 g 22.3 g 炭水化物 92.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1025 kcal 25.8 g 51.9 g 炭水化物 119.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 890 kcal 37.7 g 28.3 g 炭水化物 122.5 g
7/15 (土)	鶏の味噌焼 小松菜のお浸し すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	さばの竜田揚げ れんこんの炒り煮 けんちん汁 ごはん	トンテキ しらすとブロッコリーのサラダ ワカメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 608 kcal 26.6 g 17.2 g 炭水化物 89.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 851 kcal 30.8 g 41.3 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 28.9 g 26.4 g 炭水化物 86.1 g
7/16 (日)	チキンナゲット ブロッコリーサラダ 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	肉うどん オクラのごま和え ゆかりごはん	ハンバーグ トマトソース レンコンとコーンのサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 560 kcal 18.8 g 18.3 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 30.8 g 16.8 g 炭水化物 119.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 21.5 g 24.5 g 炭水化物 99.6 g

※材料等の都合により変更する場合があります。