

## 週間献立予定表

7月17日(月)～7月23日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
7/17 (月)	鮭の塩焼き 冷奴 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 566 kcal 28.9 g 12.0 g 炭水化物 87.6 g	クリスピーチキン ブロッコリーのさっぱり和え みそ汁 ごはん	牛肉とれんこんの焼肉丼 白菜のお浸し すまし汁 エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 30.2 g 31.2 g 炭水化物 113.1 g
	和風オムレツ もやしのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 23.5 g 25.5 g 炭水化物 92.6 g	サケのムニエル ポテトサラダ みそ汁 ごはん	水餃子 肉団子の甘酢あん マスカットゼリー ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 24.4 g 22.7 g 炭水化物 115.9 g
7/18 (火)	メンチカツ スパゲティソテー 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 エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 20.5 g 14.1 g 炭水化物 104.8 g	おろし鶏からぶっかけ ほうれん草の胡麻和え ゆかりごはん	鶏肉とナスの旨味噌炒め 炊き合わせ 卵スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 33.3 g 27.6 g 炭水化物 89.0 g
	エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 20.5 g 14.1 g 炭水化物 104.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 939 kcal 34.0 g 33.0 g 炭水化物 128.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 33.3 g 27.6 g 炭水化物 89.0 g
7/19 (水)	鶏の照り焼き いんげんのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 26.7 g 17.8 g 炭水化物 97.1 g	梅だれ豚丼 大根と紅ショウガのサラダ みそ汁	白身魚のカレーフライ ハムカツ 春雨の中華サラダ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 29.0 g 22.5 g 炭水化物 131.3 g
	エネルギー たんぱく質 脂質 656 kcal 26.7 g 17.8 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 836 kcal 29.5 g 32.0 g 炭水化物 109.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 29.0 g 22.5 g 炭水化物 131.3 g
7/20 (木)	白身魚フライ 白菜の中華和え ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 564 kcal 22.8 g 12.5 g 炭水化物 99.4 g	二色丼 たけのことこんにゃくの金平 豚汁	鶏肉のハニーマスタードソース ベーコンと キャベツのソテー コンソメスープ ごはん 今月のスイーツ 7月21日(金) PTA スイーツの日
	エネルギー たんぱく質 脂質 564 kcal 22.8 g 12.5 g 炭水化物 99.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 872 kcal 41.0 g 32.9 g 炭水化物 104.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 33.6 g 27.8 g 炭水化物 87.4 g
7/21 (金)	ショーロンポー ほうれん草の磯和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 22.1 g 13.3 g 炭水化物 99.7 g	豚肉の生姜焼 もやし中華和え すまし汁 ごはん	フィッシュ&チップス 菜の花のおかか和え コーンポタージュスープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 20.2 g 25.4 g 炭水化物 98.2 g
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 22.1 g 13.3 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 26.2 g 31.2 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 20.2 g 25.4 g 炭水化物 98.2 g
7/22 (土)	カレーコロッケ 切干大根煮 ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 16.9 g 12.5 g 炭水化物 106.9 g	鶏唐揚げの甘酢あんかけ ピーマンソテー みそ汁 ごはん	おろしトンカツ 筑前煮 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 34.6 g 30.9 g 炭水化物 110.4 g
	エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 16.9 g 12.5 g 炭水化物 106.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 821 kcal 33.8 g 30.1 g 炭水化物 106.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 34.6 g 30.9 g 炭水化物 110.4 g
7/23 (日)	カレーコロッケ 切干大根煮 ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 16.9 g 12.5 g 炭水化物 106.9 g	鶏唐揚げの甘酢あんかけ ピーマンソテー みそ汁 ごはん	おろしトンカツ 筑前煮 みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 34.6 g 30.9 g 炭水化物 110.4 g
	エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 16.9 g 12.5 g 炭水化物 106.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 821 kcal 33.8 g 30.1 g 炭水化物 106.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 34.6 g 30.9 g 炭水化物 110.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。