

## 週間献立予定表

7月24日(月)～7月26日(水)

日付	朝食	昼食	夕食
7/24 (月)	白身魚の竜田揚げ 白菜の胡麻和え 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 533 kcal 21.5 g 10.2 g 炭水化物 89.2 g	野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん草のナムル わかめごはん エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 22.9 g 19.3 g 炭水化物 118.4 g	ヒレカツ丼 カリフラワーサラダ プリン エネルギー たんぱく質 脂質 973 kcal 42.1 g 30.7 g 炭水化物 134.9 g
7/25 (火)	鶏のたれ焼 金平蓮根 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 657 kcal 26.8 g 18.6 g 炭水化物 98.0 g	白身魚ののチーズ照焼 ロールキャベツ コンソメスープ ごはん すいか エネルギー たんぱく質 脂質 634 kcal 20.6 g 5.7 g 炭水化物 75.9 g	ダッカルビ 海藻サラダ 中華スープ ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 34.6 g 25.8 g 炭水化物 99.8 g
7/26 (水)	コロッケ 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 ごはん・卵・納豆 エネルギー たんぱく質 脂質 609 kcal 18.0 g 16.4 g 炭水化物 99.9 g	鶏のから揚げ ネギボン酢がけ 炊き合わせ みそ汁 ごはん エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 36.1 g 33.2 g 炭水化物 82.6 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。

