

週間献立予定表
8月17日(木)~8月20日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
8/17 (木)			チキンカツの卵とし ひじきとじゃが芋の煮物 すまし汁(小松菜・揚げ) ごはん こまだんご
			エネルギー たんぱく質 脂質 1116 kcal 47.7 g 44.1 g 炭水化物 135.8 g
8/18 (金)	照り焼きハンバーグ ほうれん草の白和え みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) サラダ 牛乳 ごはん 卵	ブルコギ丼 揚げ餃子 わかめスープ	フリ大根 揚げ豆腐の和風あんかけ みそ汁(大根・揚げ) ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 588 kcal 21.4 g 11.7 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 825 kcal 33.5 g 31.2 g 炭水化物 104.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 28.5 g 26.6 g 炭水化物 97.8 g
8/19 (土)	サバの塩焼き もやしの梅おかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) サラダ 牛乳 ごはん 卵	鶏肉のピザ焼 アスパラのソテー みそ汁(白菜・たまねぎ) ごはん	酢豚 胡瓜とわかめの中華和え 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 650 kcal 27.0 g 22.7 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 38.5 g 30.9 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 29.6 g 16.3 g 炭水化物 91.8 g
8/20 (日)	あらびきウインナー バナナ ヨーグルト コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) サラダ 牛乳 ごはん	冷しぶっかけうどん ほうれん草のお浸し 枝豆ごはん	鶏肉の山賊焼 マカロニサラダ みそ汁(白菜・ちくわ) ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 547 kcal 19.9 g 16.8 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 23.0 g 23.5 g 炭水化物 114.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 794 kcal 36.5 g 31.6 g 炭水化物 92.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。