

週間献立予定表

2023年08月21日(月)～2023年08月27日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
8/21 (月)	さけの味噌焼 小松菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	カツカレー コールスローサラダ マスカットゼリー	スパイシー唐揚げ ごぼうサラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 583 kcal 29.2 g 11.7 g 炭水化物 92.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1087 kcal 36.3 g 39.8 g 炭水化物 149.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 886 kcal 32.5 g 45.5 g 炭水化物 90.1 g
8/22 (火)	鶏のバジル焼 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 ごはん	白身魚のフリッター 梅しそパスタサラダ すまし汁 ごはん	豚肉の野菜たっぷり炒め 海鮮焼売 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 649 kcal 26.2 g 28.1 g 炭水化物 76.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 23.0 g 25.0 g 炭水化物 103.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 802 kcal 29.8 g 36.1 g 炭水化物 92.6 g
8/23 (水)	目玉焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 サラダ ごはん 牛乳	鶏のチーズ照り焼き じゃがいものコンソメ炒め みそ汁 ごはん	ナポリタン コーンサラダ オレンジ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 628 kcal 24.6 g 18.1 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 38.9 g 35.1 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 582 kcal 19.0 g 19.5 g 炭水化物 83.5 g
8/24 (木)	フレンチトースト ハッシュドポテト ほうれん草ソテー コンソメスープ サラダ 牛乳 ヨーグルト	冷やしとろろそば いなり寿司 てんぷら	白身魚のチリソースかけ 白菜と肉団子の中華煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 631 kcal 21.8 g 15.9 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 877 kcal 30.7 g 18.6 g 炭水化物 150.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 613 kcal 22.6 g 11.5 g 炭水化物 104.9 g
8/25 (金)	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ごはん	トマトボン酢トンカツ ひじき豆 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 21.1 g 13.0 g 炭水化物 102.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 870 kcal 37.0 g 43.7 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 28.0 g 27.4 g 炭水化物 104.6 g
8/26 (土)	サバの煮付 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	麻婆丼 三色ピーマンのナムル たまごスープ	牛肉のしぐれ煮 切り干し大根のゴママヨサラダ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 694 kcal 28.4 g 24.3 g 炭水化物 94.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 671 kcal 23.5 g 19.3 g 炭水化物 101.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 670 kcal 25.0 g 20.5 g 炭水化物 100.8 g
8/27 (日)	牛肉コロッケ りんご ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん	醤油ラーメン 揚げギョーザ わかめごはん	ささみチーズカツ ほうれん草のおひたし みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 533 kcal 17.0 g 10.9 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 22.5 g 12.7 g 炭水化物 115.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 568 kcal 27.8 g 7.4 g 炭水化物 98.3 g



※材料等の都合により変更する場合があります。