

# 週間献立予定表

2023年08月28日(月)~2023年09月03日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
8/28 (月)	目玉焼き ひじきの煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 納豆	とろろ豚カツ キャベツの塩昆布和え すまし汁 ごはん	鯖のみそ焼き じゃが芋煮物 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 617 kcal 24.0 g 19.3 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 29.0 g 25.4 g 炭水化物 111.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 31.9 g 33.4 g 炭水化物 91.3 g
8/29 (火)	シューマイ 焼そば ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳 パン	韓国風温玉丼 ほうれん草たくあんの和え物 わかめスープ	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 21.3 g 19.1 g 炭水化物 111.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1074 kcal 34.1 g 18.9 g 炭水化物 192.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 903 kcal 33.8 g 40.6 g 炭水化物 103.4 g
8/30 (水)	春巻 高野豆腐煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵	白身魚のきのこクリームソース 小松菜と卵のソテー コンソメスープ ウインナーピラフ	焼肉炒めおろしポン酢 ブロッコリーの辛子マヨ和え 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 25.8 g 21.3 g 炭水化物 104.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 533 kcal 22.5 g 19.3 g 炭水化物 69.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 29.5 g 28.7 g 炭水化物 87.0 g
8/31 (木)	もやしのナムル 肉団子 サラダ コンソメスープ 牛乳 ごはん 卵	台湾まぜそば サラダ ごはん	親子丼 ほうれん草のごま和え すまし汁(小松菜・ちくわ)
	エネルギー たんぱく質 脂質 646 kcal 27.0 g 16.7 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 32.6 g 16.8 g 炭水化物 124.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 34.1 g 22.4 g 炭水化物 95.0 g
9/1 (金)	さけの塩焼 大豆と昆布の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 納豆	鶏肉のチーズフリッター 大根のレモン和え みそ汁 ごはん	豚の角煮 白菜のおかか和え 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 556 kcal 28.4 g 11.2 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 870 kcal 34.2 g 41.0 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1098 kcal 36.1 g 72.3 g 炭水化物 80.2 g
9/2 (土)	鶏のたれ焼き ほうれん草のツナマヨ和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵	すき焼丼 菜の花の辛子和え みそ汁	メンチカツ&エビフライ 蓮根の甘辛炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 829 kcal 33.3 g 35.3 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 30.5 g 16.3 g 炭水化物 110.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 22.9 g 20.4 g 炭水化物 113.6 g
9/3 (日)	食パン メンチカツ スパゲティサラダ ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳	鶏南蛮そば 白和え ゆかりごはん ごはん	ハンバーグデミグラスソース チンゲン菜ともやしのお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 22.0 g 25.4 g 炭水化物 112.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 38.9 g 24.5 g 炭水化物 105.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 599 kcal 20.8 g 18.3 g 炭水化物 87.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。