

週間献立予定表

2023年9月4日(月)～2023年9月10日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
9/4 (月)	肉焼売 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバのかば焼き風 大根のそぼろあんかけ みそ汁 ごはん	鶏肉のポテマヨ焼 胡瓜の酢の物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 21.5 g 14.4 g 炭水化物 109.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 889 kcal 32.7 g 36.0 g 炭水化物 112.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 906 kcal 35.7 g 45.6 g 炭水化物 90.8 g
9/5 (火)	メンチカツ マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ジャージャーパスタ サラダ わかめスープ	ぶりの照焼 とうもろこしのバター醤油 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 18.4 g 13.0 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 627 kcal 23.4 g 15.9 g 炭水化物 97.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 645 kcal 23.6 g 14.8 g 炭水化物 84.4 g
9/6 (水)	鶏の照り焼き がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の野菜あんかけ ウインナーとほうれん草のソテー けんちん汁 ごはん	キムタクごはん 鶏肉の唐揚げ ゴボウサラダ みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 29.8 g 27.6 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 22.8 g 17.7 g 炭水化物 107.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 921 kcal 33.8 g 41.5 g 炭水化物 106.4 g
9/7 (木)	さけの味噌焼 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキンカツ丼 炊き合わせ すまし汁 ごはん	焼チャンポン麺 ミニ春巻 中華スープ 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 592 kcal 30.0 g 12.4 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 861 kcal 38.2 g 30.8 g 炭水化物 110.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 19.4 g 18.0 g 炭水化物 86.9 g
9/8 (金)	フレンチトースト ハッシュドポテト ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	肉豆腐 カリフラワーのカレーソテー すまし汁 ごはん	チキン南蛮 白菜の和え物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 673 kcal 21.5 g 14.2 g 炭水化物 117.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 27.7 g 28.3 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 34.3 g 37.5 g 炭水化物 94.0 g
9/9 (土)	さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏肉の唐揚げハニーマヨ 春雨の中華サラダ みそ汁 ごはん	ハヤシライス かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ
	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 29.2 g 25.0 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 35.1 g 35.4 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 893 kcal 23.6 g 29.2 g 炭水化物 136.8 g
9/10 (日)	プチグラタン ポテト 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	かき揚げうどん オクラの辛子和え わかめごはん	おろしトンカツ プロッコリーサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 568 kcal 17.4 g 11.7 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 716 kcal 12.7 g 16.9 g 炭水化物 129.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 905 kcal 33.9 g 34.3 g 炭水化物 117.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。