

# 週間献立予定表

2023年9月11日(月)～2023年9月17日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
9/11 (月)	鮭の照り焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	のり塩唐揚げ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	肉じゃが 胡瓜ともやししの梅和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 561 kcal 26.9 g 9.6 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 838 kcal 34.1 g 33.8 g 炭水化物 103.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 23.7 g 24.6 g 炭水化物 102.2 g
9/12 (火)	カレーコロック ほうれん草のナムル ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	ビビンバ丼 いんげんのおかかマヨ和え 中華スープ はちみつレモンゼリー	揚げ魚のおろし煮 茶碗蒸し みそ汁 ひじきご飯
	エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 19.2 g 10.2 g 炭水化物 112.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 28.6 g 18.1 g 炭水化物 114.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 22.9 g 15.2 g 炭水化物 43.6 g
9/13 (水)	アジフライ 大根きんぴら みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	よだれ鶏冷麺 揚げ餃子 わかめごはん	牛肉とキャバツのレモン炒め 卵スープ ごはん マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 642 kcal 22.1 g 16.3 g 炭水化物 102.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 938 kcal 39.3 g 33.4 g 炭水化物 127.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 21.3 g 31.1 g 炭水化物 92.4 g
9/14 (木)	鶏肉のみそ煮 いんげんのごま和え すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の卵あんかけ もやしの肉みそ炒め 豚汁 ごはん	ポークチャップ&バターライス ひじきとレンコンのサラダ みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 613 kcal 25.9 g 16.3 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 27.1 g 24.0 g 炭水化物 93.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 854 kcal 28.9 g 37.5 g 炭水化物 103.5 g
9/15 (金)	じゃがいもと玉ねぎのオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ソースカツ丼 ブロッコリーのナムル みそ汁 ごはん	鶏唐揚げのスイートチリソース コンソメスープ ごはん 梨・ピオーネ
	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 22.9 g 23.9 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 936 kcal 35.4 g 38.4 g 炭水化物 129.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 27.9 g 25.4 g 炭水化物 103.4 g
9/16 (土)	海鮮シュウマイ もやしのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのてりてりタルタル 肉団子の「チャップ」煮 みそ汁 ごはん	豚肉の生姜味噌炒め まぐろカツ&ホタテ風味フライ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 585 kcal 20.3 g 12.5 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 655 kcal 33.9 g 18.6 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 32.9 g 26.0 g 炭水化物 101.5 g
9/17 (日)	チキンナゲット ブロッコリーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ・スライスチーズ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	味噌ラーメン 白菜のごま和え 塩昆布ごはん	鶏の照り焼き 小松菜の磯辺和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 636 kcal 18.7 g 20.4 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 25.2 g 22.8 g 炭水化物 125.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 847 kcal 46.2 g 27.1 g 炭水化物 107.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。