

週間献立予定表

2023年9月18日(月)～2023年9月22日(金)

日付	朝食	昼食	夕食
9/18 (月)	メンチカツ スパゲティのケチャップソテー コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん 卵・納豆	鶏肉の香味だれ ひじき煮物 みそ汁 ごはん	エビチリ 厚揚げともやしの子炒め わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 20.0 g 13.3 g 炭水化物 103.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 34.7 g 26.1 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 19.7 g 22.8 g 炭水化物 96.7 g
9/19 (火)	さば塩焼き 冷奴 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	坦々麺 チンゲン菜のナムル わかめごはん	豚しゃぶサラダ 白身フライ 大根とこんにゃくのみそ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 667 kcal 27.3 g 24.6 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 803 kcal 31.7 g 21.7 g 炭水化物 125.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 31.3 g 20.6 g 炭水化物 98.1 g
9/20 (水)	目玉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ガバオライス風 マセドアンサラダ コンソメスープ	牛肉とキャベツのレモン炒め みそ汁 杏仁豆腐 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 627 kcal 24.8 g 17.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 27.7 g 25.9 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 25.9 g 19.7 g 炭水化物 93.5 g
9/21 (木)	鶏のバジル焼 マカロニサラダ ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ジャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	カレーうどん ウインナーと野菜のソテー ぶどうゼリー	サバの甘辛あん じゃが芋とベーコンのうま煮 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 644 kcal 26.1 g 25.0 g 炭水化物 81.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 20.9 g 27.9 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 872 kcal 31.6 g 44.9 g 炭水化物 92.1 g
9/22 (金)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	みそカツ丼 ほうれん草の磯和え かきたま汁	
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 17.7 g 15.4 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 834 kcal 35.0 g 23.5 g 炭水化物 122.3 g	

※材料等の都合により変更する場合があります。

