

週間献立予定表

2023年09月26日(火)～2023年10月01日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
9/25 (月)			
9/26 (火)			ハンバーグ デミグラスソース ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん
			エネルギー たんぱく質 脂質 809 kcal 24.2 g 35.3 g 炭水化物 98.5 g
9/27 (水)	鶏の梅しそ天ぷら 小松菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	揚げ鶏の卵あんかけ丼 切干大根のごま酢和え みそ汁 ごま団子	豚肉と根菜の生姜炒め インゲンカレー炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 569 kcal 28.1 g 11.9 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 989 kcal 41.3 g 39.8 g 炭水化物 118.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 29.0 g 39.9 g 炭水化物 97.4 g
9/28 (木)	ウインナー たまごサラダ ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	豚とキャベツのガリバタ炒め 炊き合わせ すまし汁 ごはん	揚げサバのコチュマヨソース チャブチエ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 694 kcal 22.5 g 28.6 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 25.7 g 28.7 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 909 kcal 28.7 g 48.1 g 炭水化物 95.4 g
9/29 (金)	照り焼きハンバーグ 厚揚げ煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏と野菜の甘酢あん 肉みそ金平 かき玉汁 ごはん	魯肉飯風 豆腐のサラダ みそ汁 PTA スイーツの日 9月29日(金) 今月のスイーツ
	エネルギー たんぱく質 脂質 627 kcal 23.1 g 14.5 g 炭水化物 98.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 941 kcal 37.2 g 35.9 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 958 kcal 33.0 g 50.4 g 炭水化物 96.4 g
9/30 (土)	鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ハヤシライス コロッケ マスカットゼリー	ロールキャベツのクリーム煮 豆サラダ コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 25.0 g 14.6 g 炭水化物 95.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1062 kcal 30.6 g 49.0 g 炭水化物 128.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 25.6 g 22.8 g 炭水化物 107.9 g
10/1 (日)	ベーコン マカロニサラダ 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	チャンボン麺 揚げ餃子 わかめごはん	鶏のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 569 kcal 18.9 g 19.6 g 炭水化物 81.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 680 kcal 23.0 g 11.4 g 炭水化物 123.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 34.3 g 23.9 g 炭水化物 91.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。