

週間献立予定表

2023年10月2日(月)～2023年10月8日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/2 (月)	目玉焼き ウインナー みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚カツねぎ塩だれ 白和え みそ汁 ごはん	魚の南蛮漬け 小松菜のなめたけかけ 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 699 kcal 28.3 g 26.6 g 炭水化物 88.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 35.0 g 30.9 g 炭水化物 109.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 21.2 g 18.7 g 炭水化物 107.5 g
10/3 (火)	コロッケ・肉団子 白菜のお浸し 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	チリマヨソース唐揚げ チンゲン菜のナムル みそ汁 ごはん	ロコモコ丼 じゃが芋の味噌マヨサラダ コンソメスープ マンゴーゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 19.5 g 20.8 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 913 kcal 35.3 g 42.0 g 炭水化物 99.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 882 kcal 26.6 g 29.2 g 炭水化物 128.2 g
10/4 (水)	ショーロンポー ひじき煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ブラックラーメン 海鮮シュウマイ わかめごはん	豚肉とウインナーの焼肉炒め カリフラワーと胡瓜の中華和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 615 kcal 21.2 g 14.9 g 炭水化物 101.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 23.8 g 28.0 g 炭水化物 120.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 849 kcal 26.6 g 45.8 g 炭水化物 88.6 g
10/5 (木)	チキンナゲット ブロッコリーサラダ ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	サバの味噌煮 白菜とほうれん草のゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏肉のフリッター ビーフンのピリ辛煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 21.9 g 25.6 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 27.5 g 31.3 g 炭水化物 83.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 969 kcal 37.3 g 47.0 g 炭水化物 102.0 g
10/6 (金)	鶏肉の照焼 小松菜のおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	すき煮 キャベツのマヨネーズ和え みそ汁 ごはん	とろろ豚カツ 切干大根煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 26.7 g 16.0 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 30.6 g 31.6 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 817 kcal 30.5 g 26.2 g 炭水化物 116.7 g
10/7 (土)	さばの塩焼き もやしのおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	中華丼 里芋の味噌煮 わかめスープ	チキンソテーステーキソース さつま芋きんぴら コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 651 kcal 26.7 g 22.6 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 22.1 g 10.7 g 炭水化物 109.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 34.2 g 26.5 g 炭水化物 94.3 g
10/8 (日)	プチグラタン スパサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	かしわうどん ブロッコリーの和え物 ゆかりごはん きなこわらびもち	豚の生姜炒め 春巻 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 587 kcal 18.2 g 18.9 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 955 kcal 33.6 g 27.0 g 炭水化物 146.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 32.0 g 35.9 g 炭水化物 102.7 g

※材料等の都合により変更する場合があります。