

週間献立予定表

2023年10月9日(月)～2023年10月15日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/9 (月)	肉シュウマイ 金平ごぼう サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	きのご飯 さけの味噌焼 小松菜の磯和え すまし汁	チキンカツ デミタルタル ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 683 kcal 26.1 g 17.2 g 炭水化物 108.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 26.9 g 16.1 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 1062 kcal 40.0 g 51.6 g 炭水化物 113.2 g
10/10 (火)	白身魚フライ ほうれん草とツナのソテー ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	徳島風ラーメン キャベツのじゃこ和え わかめごはん	牛肉と野菜の塩ダレ炒め みそ汁 ごはん 杏仁豆腐
	エネルギー たんぱく質 脂質 522 kcal 19.6 g 6.7 g 炭水化物 98.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 802 kcal 40.3 g 22.8 g 炭水化物 115.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 868 kcal 24.5 g 24.8 g 炭水化物 92.6 g
10/11 (水)	鶏の味噌煮 白菜のごま和え サラダ すまし汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマト油淋鶏 レンコンの梅マヨサラダ 卵スープ ごはん	フリ大根 ほうれん草のひじき和え 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 684 kcal 31.8 g 21.4 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 922 kcal 34.6 g 39.7 g 炭水化物 109.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 28.0 g 16.0 g 炭水化物 87.3 g
10/12 (木)	カレーコロッケ サブジのケチャップソテー ヨーグルト サラダ わかめスープ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	にんにくの芽牛丼 もやし塩昆布和え みそ汁	塩麹唐揚げ 炊き合わせ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 612 kcal 16.1 g 14.2 g 炭水化物 106.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 24.0 g 28.3 g 炭水化物 110.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 36.2 g 33.0 g 炭水化物 85.2 g
10/13 (金)	さばの照焼 冷奴 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	ミルフィーユカツ ニラ玉炒め みそ汁 ごはん	オムハヤシ ツナサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 31.9 g 28.7 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 930 kcal 36.4 g 31.2 g 炭水化物 104.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 866 kcal 28.6 g 39.0 g 炭水化物 103.3 g
10/14 (土)	春巻 大豆と昆布の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の中華あんかけ 揚げ焼売 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) ごはん	鶏肉の柚子味噌焼 ポテトサラダ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 28.2 g 23.3 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 22.1 g 20.1 g 炭水化物 111.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 34.6 g 25.9 g 炭水化物 87.1 g
10/15 (日)	スクランブルエッグ ウィンナー ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	クリームスープサブジ コーンサラダ ぶどうゼリー	メンチカツ&エビフライ 春雨サラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 619 kcal 17.4 g 22.0 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 20.4 g 22.8 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 23.0 g 21.4 g 炭水化物 118.5 g

※材料等の都合により変更する場合があります。