

# 週間献立予定表

2023年10月16日(月)～2023年10月22日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/16 (月)	豆腐ハンバーグ 大根のきんぴら サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの南部焼 ほうれん草とたくあんの和え物 けんちん汁 ごはん	ポークピカタ 冬瓜のソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 582 kcal 20.4 g 12.4 g 炭水化物 99.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 31.6 g 36.0 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 31.4 g 29.8 g 炭水化物 85.6 g
10/17 (火)	ベーコン ハッシュドポテト ヨーグルト サラダ わかめスープ 牛乳・クロワッサン ごはん・卵・納豆	牛すじカレー サラダ マスカットゼリー	スパイシー唐揚げ ごぼうサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 20.4 g 23.8 g 炭水化物 79.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 920 kcal 33.7 g 22.9 g 炭水化物 105.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 739 kcal 33.8 g 32.0 g 炭水化物 82.3 g
10/18 (水)	サバの煮つけ ほうれん草の白和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	かき玉うどん 炊き合わせ いなり寿司	こってり味噌煮込み豆腐 コールスローサラダ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 671 kcal 27.6 g 24.6 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 884 kcal 38.8 g 27.7 g 炭水化物 121.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 38.4 g 29.7 g 炭水化物 91.9 g
10/19 (木)	フレンチトースト メンチカツ ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳 ごはん・卵・納豆	鶏肉の甘辛ごま焼 さつま芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん	白身魚の甘酢あんかけ インゲンのバター醤油炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 618 kcal 23.3 g 18.1 g 炭水化物 92.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 37.6 g 27.8 g 炭水化物 104.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 21.2 g 25.3 g 炭水化物 100.4 g
10/20 (金)	鶏のたれ焼き 金平ごぼう サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身魚の天ぷら 里芋と豚の照り煮 枝豆ごはん すまし汁	肉じゃが 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 674 kcal 27.6 g 19.2 g 炭水化物 101.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 19.9 g 24.5 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 30.1 g 20.7 g 炭水化物 107.6 g
10/21 (土)	アジフライ ひじき煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉のオイスターソース炒め 卵スープ 杏仁豆腐 ごはん	チキンタツタ丼 人参シリシリ みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 21.1 g 11.5 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 24.2 g 21.7 g 炭水化物 89.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 39.4 g 28.2 g 炭水化物 104.0 g
10/22 (日)	ロングウイナー 小松菜のナムル 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	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	回鍋肉 もやしとメンマのピリ辛和え 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 601 kcal 21.8 g 17.7 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 23.3 g 24.7 g 炭水化物 123.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 26.2 g 29.6 g 炭水化物 88.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。