

# 週間献立予定表

2023年10月23日(月)～2023年10月29日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/23 (月)	照焼ハンバーグ 白菜の辛子和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のポテサラ焼 パンネのカレーソテー みそ汁 ごはん	かぼちゃシチュー ミートパイ 赤キャベツの コールスローサラダ コンソメスープ ハロウィンケーキ
	エネルギー たんぱく質 脂質 645 kcal 25.5 g 15.9 g 炭水化物 97.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 976 kcal 38.6 g 46.6 g 炭水化物 104.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 954 kcal 21.2 g 18.2 g 炭水化物 56.3 g
10/24 (火)	ミニコロッケ 焼そば ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳・ホットドックパン ごはん・卵・納豆	台湾まぜそば わかめスープ ごはん	鶏の磯辺天ぷら 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 676 kcal 19.9 g 16.8 g 炭水化物 113.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 32.9 g 16.8 g 炭水化物 123.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 35.5 g 33.5 g 炭水化物 85.7 g
10/25 (水)	さけの塩焼 切干大根の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏のにんにくみそダレ レンコンの炒り煮 すまし汁 ごはん	とんかつ ほうれん草のおかか和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 570 kcal 27.4 g 10.8 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 39.3 g 28.9 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 896 kcal 33.9 g 36.3 g 炭水化物 108.2 g
10/26 (木)	鶏肉の香りバター醤油焼 マカロニケチャップソテー ヨーグルト サラダ コンソメスープ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	鮭のムニエルマトクリームソース ビーフソテー コンソメスープ ごはん	天津飯 水餃子スープ 大学芋
	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 26.6 g 17.7 g 炭水化物 112.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 26.2 g 11.2 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 871 kcal 29.3 g 27.3 g 炭水化物 129.2 g
10/27 (金)	海鮮シューマイ ほうれん草の胡麻和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚キムチ ミニ春巻 はるさめスープ ごはん	トマト タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 33.7 g 23.5 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 27.9 g 40.5 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 35.1 g 31.0 g 炭水化物 80.0 g
10/28 (土)	オムレツ 高野豆腐煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉とごぼうの時雨煮 小松菜の梅肉和え みそ汁 ごはん	さばの煮付け 金平レンコン 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 22.6 g 11.9 g 炭水化物 96.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 22.8 g 29.0 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 30.8 g 35.2 g 炭水化物 88.8 g
10/29 (日)	牛肉コロッケ スパゲティサラダ ヨーグルト サラダ 中華スープ 牛乳・ジャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	チキンソテー オニオンソース キノコのバター炒め 炊き合わせ 栗ごはん すまし汁	和風ハンバーグ チンゲン菜のナムル みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 19.7 g 26.1 g 炭水化物 115.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 36.4 g 29.1 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 7 kcal 22.6 g 21.0 g 炭水化物 91.0 g

文化発表会後  
特別食

PTA  
スイーツの日  
10月27日(金)  
今月のスイーツ

※材料等の都合により変更する場合があります。