

週間献立予定表

2023年10月30日(月)～2023年11月05日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
10/30 (月)	ショーロンボー ブロッコリーとえのきの和え物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	ささみフライオーロラソース マカロニサラダ コンソメスープ ごはん	さけのちゃんちゃん焼 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 600 kcal 22.1 g 13.8 g 炭水化物 99.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 30.7 g 26.0 g 炭水化物 105.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 655 kcal 28.6 g 19.8 g 炭水化物 87.8 g
10/31 (火)	目玉焼き ベーコン サラダ・ヨーグルト コンソメスープ 牛乳・クロワッサン ごはん 卵・納豆	醤油ラーメン 揚げギョーザ わかめごはん	鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 659 kcal 26.8 g 22.6 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 696 kcal 26.8 g 24.6 g 炭水化物 119.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 35.0 g 31.1 g 炭水化物 91.9 g
11/1 (水)	鶏の照り焼き 厚揚げの煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	白身フリッター タルタルソース ほうれん草のペンネ コンソメスープ ごはん	おでん きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 651 kcal 27.8 g 18.1 g 炭水化物 95.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 636 kcal 22.0 g 23.7 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 32.1 g 27.0 g 炭水化物 89.9 g
11/2 (木)	野菜コロッケ スパゲティのソテー サラダ・ヨーグルト わかめスープ 牛乳・レーズンパン ごはん 卵・納豆	焼肉ベッパラーランチ風丼ぶり コールスローサラダ みそ汁	鶏とれんこんの甘辛炒め 里芋ごままぶし みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 17.9 g 8.9 g 炭水化物 112.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 897 kcal 25.9 g 33.6 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 30.6 g 21.4 g 炭水化物 101.9 g
11/3 (金)	鶏のしそ風味天ぷら 大豆と昆布の煮物 サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	魚の野菜あんかけ 肉団子のみそ煮 すまし汁 ごはん	ポークチャップ メンチカツ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 28.8 g 22.7 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 662 kcal 24.2 g 22.2 g 炭水化物 111.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 990 kcal 30.5 g 52.0 g 炭水化物 102.8 g
11/4 (土)	サバの塩焼 小松菜のナムル サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	根菜とチキンクリーム煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ ごはん	牛肉とサツマイモのマスタード炒め 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 559 kcal 21.5 g 13.2 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 880 kcal 32.0 g 35.1 g 炭水化物 112.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 921 kcal 26.0 g 37.0 g 炭水化物 105.2 g
11/5 (日)	ハンバーグ ごぼうサラダ サラダ・ヨーグルト コンソメスープ 牛乳・ロールパン ごはん 卵・納豆	豚汁うどん キャベツの胡麻和え ゆかりごはん	さばのかば焼き風 肉入り金平 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 646 kcal 19.5 g 19.6 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 697 kcal 24.4 g 25.4 g 炭水化物 118.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 835 kcal 30.5 g 21.6 g 炭水化物 90.4 g

※材料等の都合により変更する場合があります。