

週間献立予定表

2023年11月6日(月)~2023年11月12日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
11/6 (月)	さけのみそ焼き ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	キーマカレー ツナたまごサラダ コンソメスープ	鶏のおろしめんつゆソース 和風マカロニサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 602 kcal 29.6 g 12.9 g 炭水化物 95.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 779 kcal 31.2 g 28.1 g 炭水化物 104.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 36.8 g 29.5 g 炭水化物 95.3 g
11/7 (火)	鶏のバジル焼 ブロッコリーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・クロワッサン ごはん・卵・納豆	魚のミートソース 白菜とウィンナーのコンソメ煮 コーンスープ ごはん	とんかつ デミグラスソース ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 26.2 g 28.1 g 炭水化物 76.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 24.4 g 20.4 g 炭水化物 116.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 857 kcal 33.8 g 35.7 g 炭水化物 101.9 g
11/8 (水)	目玉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン南蛮 高野豆腐の煮物 すまし汁 ごはん	皿うどん ミニ春巻 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 25.4 g 18.5 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 901 kcal 38.0 g 29.1 g 炭水化物 101.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 914 kcal 22.9 g 36.6 g 炭水化物 84.4 g
11/9 (木)	フレンチトースト ハッシュドポテト ほうれん草のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆	肉ぶっかけそば さつまいもの金平 いなり寿司	鶏のから揚げ チリソース 小松菜のじゃこ炒め 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 631 kcal 21.8 g 15.9 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 925 kcal 40.1 g 22.1 g 炭水化物 142.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 571 kcal 19.7 g 24.7 g 炭水化物 101.3 g
11/10 (金)	さばの照り焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆 卵	鶏肉のハニーマスタードソース パンネのトマト煮 コンソメスープ ごはん	牛肉と卵の黒こしょう炒め わかめスープ ごはん ぶどうゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 28.8 g 25.2 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 784 kcal 35.6 g 27.8 g 炭水化物 100.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 794 kcal 27.7 g 38.8 g 炭水化物 88.7 g
11/11 (土)	肉団子 もやしのナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	梅だれ豚丼 炊き合わせ みそ汁	魚のネギマヨネーズ焼き じゃが芋の煮物 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 580 kcal 22.3 g 12.1 g 炭水化物 97.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 29.1 g 27.9 g 炭水化物 115.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 622 kcal 25.0 g 24.9 g 炭水化物 98.9 g
11/12 (日)	牛肉コロッケ りんご ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	味噌ラーメン 揚げギョーザ わかめごはん	鶏の柚子コショウ唐揚げ スパゲティーサラダ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 526 kcal 16.4 g 10.1 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 31.4 g 28.4 g 炭水化物 113.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 906 kcal 34.9 g 29.3 g 炭水化物 103.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。