

週間献立予定表

2023年11月20日(月)~2023年11月26日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
11/20 (月)	豆腐ハンバーグ ひじき煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サバの甘辛あん じゃが芋とベーコンのうま煮 みそ汁 ごはん	カツ丼 切干大根の煮物 みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 597 kcal 21.9 g 19.3 g 炭水化物 98.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 845 kcal 29.1 g 32.83 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 844 kcal 30.9 g 33.3 g 炭水化物 106.2 g
11/21 (火)	目玉焼き ウインナー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	あんかけ生姜うどん きのこどれんこんの金平 ひじきご飯	魚の南蛮漬け 鶏肉とごぼうの炒め煮 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 628 kcal 26.5 g 16.1 g 炭水化物 73.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 695 kcal 30.2 g 29.1 g 炭水化物 101.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 27.5 g 25.8 g 炭水化物 110.8 g
11/22 (水)	さけの照り焼き 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ビビンバ丼 春巻 中華スープ	ピザ風チキン さつまいもサラダ コーンスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 28.5 g 19.2 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 677 kcal 29.8 g 29.3 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 37.0 g 33.7 g 炭水化物 94.7 g
11/23 (木)	野菜コロッケ カリフラワーサラダ ヨーグルト 中華スープ サラダ 牛乳・クロワッサン ごはん・卵・納豆	野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん草のナムル わかめごはん	メンチカツ&エビフライ スパゲティのソテー 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 638 kcal 19.1 g 15.4 g 炭水化物 108.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 23.1 g 25.7 g 炭水化物 127.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 21.4 g 28.6 g 炭水化物 105.1 g
11/24 (金)	鶏のみそ煮 金平大根 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのてりてりタルタル キャベツと肉団子のケチャップ煮 みそ汁 ごはん	カレーライス ポテトサラダ オレンジゼリー 
	エネルギー たんぱく質 脂質 637 kcal 25.6 g 19.0 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 33.9 g 25.6 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 909 kcal 26.1 g 31.0 g 炭水化物 134.8 g
11/25 (土)	ーロアジフライ 小松菜のおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉とキャベツの甘みそ炒め ごぼうのマヨポンサラダ すまし汁 ごはん	鶏肉の唐揚げハニーマヨ カリフラワーのカレーソテー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 595 kcal 21.5 g 14.3 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 835 kcal 24.7 g 33.6 g 炭水化物 93.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 798 kcal 34.7 g 35.7 g 炭水化物 86.6 g
11/26 (日)	牛肉コロッケ マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	鶏南蛮そば ほうれん草のごま和え 高菜ごはん	豚肉の塩だれ炒め かぼちゃのツナマヨ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 690 kcal 18.5 g 16.5 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 36.8 g 21.3 g 炭水化物 104.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 810 kcal 25.8 g 37.2 g 炭水化物 97.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。