

週間献立予定表

2023年11月27日(月)~2023年12月03日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
11/27 (月)	春巻 白菜の中華和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵	白身魚のバターソテー おろしポン酢 里芋のそぼろあんかけ みそ汁 ごはん	ビーフシチュー カニクリームコロッケ ごはん マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 609 kcal 182 g 16.4 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 20.5 g 18.1 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 836 kcal 21.5 g 25.8 g 炭水化物 125.5 g
11/28 (火)	焼そば ミニコロッケ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	麻婆豆腐 エビチリ 中華スープ ごはん	鶏肉のタツタ揚げ レンコンの梅マヨ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 18.8 g 17.4 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 25.8 g 25.3 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 34.6 g 28.6 g 炭水化物 90.7 g
11/29 (水)	さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	すき焼丼 炊き合わせ すまし汁	ポテトとインゲンのジェノバゼ メンチカツ ミネストローネ
	エネルギー たんぱく質 脂質 691 kcal 28.5 g 24.6 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 28.9 g 17.5 g 炭水化物 111.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 26.3 g 20.7 g 炭水化物 96.2 g
11/30 (木)	チキンナゲット たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	とろろトンカツ 春雨の中華サラダ みそ汁 ごはん	フリ大根 白菜のお浸し みそ汁 ごはん はちみつレモンゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 22.3 g 26.8 g 炭水化物 96.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 823 kcal 29.9 g 26.3 g 炭水化物 118.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 639 kcal 32.7 g 20.6 g 炭水化物 86.5 g
12/1 (金)	照り焼きハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏の香味だれ れんこんの炒り煮 みそ汁 ごはん	フルコギ丼 海藻サラダ 中華スープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 578 kcal 19.9 g 10.1 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 40.2 g 25.4 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 862 kcal 29.7 g 41.0 g 炭水化物 97.3 g
12/2 (土)	鶏のたれ焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのムニエルホワイトソース ビーフソテー コンソメスープ ごはん	酢豚 胡瓜とわかめの中華和え 卵スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 29.9 g 21.8 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 27.1 g 19.0 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 621 kcal 29.6 g 16.3 g 炭水化物 92.4 g
12/3 (日)	オムレツ ベーコン 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	醤油ラーメン ショーロンポー わかめごはん	デミグラスハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ごはん エクレア
	エネルギー たんぱく質 脂質 533 kcal 21.8 g 16.4 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 689 kcal 28.6 g 17.0 g 炭水化物 111.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 23.7 g 32.2 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。