

週間献立予定表

2023年12月04日(月)～2023年12月10日(日)

日付	朝食	昼食	夕食
12/4 (月)	サケのみそ焼き 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	タンドリーチキン 金平ごぼう みそ汁 ごはん	ポークチャップ ひじきとレンコンのうま煮 コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 552 kcal 27.3 g 10.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 856 kcal 35.8 g 31.6 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 27.0 g 30.4 g 炭水化物 100.3 g
12/5 (火)	フレンチトースト ミニメンチカツ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	牛丼 切干大根のごま酢和え みそ汁	鶏のチーズ照り焼き マカロニのカレーソテー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 25.1 g 17.7 g 炭水化物 117.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 804 kcal 25.5 g 28.6 g 炭水化物 112.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 792 kcal 40.5 g 31.4 g 炭水化物 90.8 g
12/6 (水)	海鮮シュウマイ 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	台湾まぜそば 揚げ餃子 ごはん	魚の揚げ煮 炊き合わせ みそ汁 ひじきご飯
	エネルギー たんぱく質 脂質 599 kcal 20.8 g 13.2 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 951 kcal 35.9 g 25.1 g 炭水化物 144.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 20.0 g 22.5 g 炭水化物 53.4 g
12/7 (木)	アジフライ ブロッコリーサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	鶏のにんにくはちみつ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん	肉豆腐 茶碗蒸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 569 kcal 22.3 g 16.2 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 684 kcal 34.1 g 23.7 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 796 kcal 36.9 g 26.0 g 炭水化物 93.3 g
12/8 (金)	鶏の梅しそ天ぷら 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	カツカレー ごぼうサラダ ぶどうゼリー	白身フリッター オーロラソース ペンネとほうれん草のクリーム煮 コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 566 kcal 21.5 g 11.3 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 999 kcal 35.4 g 33.4 g 炭水化物 144.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 867 kcal 23.3 g 32.9 g 炭水化物 120.6 g
12/9 (土)	和風オムレツ がんもの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ささみフライ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	牛肉とキャベツのレモン炒め 杏仁豆腐 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 27.8 g 31.3 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 40.4 g 10.9 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 24.8 g 33.8 g 炭水化物 95.1 g
12/10 (日)	ハンバーグ マカロニのケチャップソテー 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	かき揚げうどん 白菜のごま和え ゆかりごはん 抹茶わらびもち	豚キムチ炒め 春巻 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 548 kcal 19.5 g 12.7 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 818 kcal 29.2 g 27.3 g 炭水化物 156.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 26.5 g 34.4 g 炭水化物 92.1 g

※材料等の都合により変更する場合があります。